nojukha





اعـــداد السيـدة :نــادية بوغلوس

◆ المقبلات:

مقرمشات بالجبن

المقادير
العجينة
200غ فرينة - 2 حبات بيض - 2 م ك زيت - قرصة ملح - الماء.

الحشو: 150غ جبن طري.
التزيين: خبز مرحي + 1 بيضة مخفوقة - فرينة - زيت للقلي.

الطريقة:
1- في صحن اخلطي الفرينة، الزيت، الملح ثم البيض وإذا احتجت إلى الماء أضيفي قليلا، اعجني واتركيها ترتاح مدة 10د.
2- افتحي العجينة بالآلة المخصصة للعجين رقم 3 ثم رقم 5 ثم رقم 6.
3- قطعي دوائر قطرها 10 سم، وضعي وسطها ملعقة صغيرة من الجبن، اغلقي لكي تعطيك شكلا نصف دائري، بعد ذلك مرريها في الفرينة، بعد ذلك في البيض، ثم في الخبز المرحي واقليها داخل زيت تكون سخونة.

تصوير: علاء بويموت

إرشادات غذائية

كيفية اختيار الفاكهة:

■ يفضل اختيار الفاكهة الطازجة وفى موسمها، حيث أنها تكون عالية الجودة.
■ يفضل شراء احتياجات الأسرة من الفاكهة ولا يفضل شراء أكثر من الاحتياجات.
■ يجب الابتعاد عن شراء الفاكهة زائدة النضج أو ذات لون مغاير لطبيعة الفاكهة أو مصابة بالعطب.
■ يجب غسيل الفاكهة جيداً تحت الماء الجاري، ولا يفضل استخدام الصابون أو المنظفات.
■ وفي حال إذا كانت الفاكهة شديدة الاتساخ يمكن استخدام فرشاه صغيرة للتخلص من أجزاء الطين الصلبة.
■ يجب استخدام إناء مخصص للفاكهة والخضروات الطازجة فقط أثناء الغسيل، ولا يستخدم هذا الإناء لتنظيف وتجهيز اللحوم أو الدواجن أو الأسماك الطازجة أو المجمدة.
■ يجب تخصيص سكين ولوحة تقطيع للفاكهة والخضروات الطازجة فقط، ولا يجب استعمالها للحوم والدواجن والأسماك الطازجة أو المجمدة.
■ يفضل عدم تقطيع الفاكهة إلا عند تناولها مباشرة حتى لا تفقد جزءاً من قيمتها الغذائية.
■ في حالة تخزين الفاكهة في الثلاجة لبضعة أيام يجب غسلها وتجفيفها تماما وحفظها في درج الثلاجة المخصص لذلك.
■ يجب عدم حفظ الفاكهة في أكياس بلاستيكية في الثلاجة.

◆ الطبق الرئيسي:

كريات الداند بالكريمة الطازجة

المقادير
500غ أبيض الداند مرحي - 2 م ك خبز مرحي - 1 م ك مايونيز - 50غ جبن طري - معدنوس - حبة بصل مبشورة - 500غ فطر - فلفل أسود - ملح - 7 م ك زيت - 12 سل كريمة طازجة سائلة - كأس ماء دافئ.

الطريقة:
1- في صحن اخلطي أبيض الداند مرحي + خبز مرحي + مايونيز + جبن طري + معدنوس + نصف حبة بصل + ملح + فلفل.
اعجني جيّدا ثم شكلي كريات بحجم حبة بيض ثم ابسطيها قليلا بيدك لكي تشكلي قرصا.
2- في طنجرة بها زيت تكون ساخنة، اقلي الأقراص حتى تحمر ثم انزعيها واتركيها على حدة.
3- في تلك الطنجرة حمسي نصف البصلة التي بقيت مع الفطر جيدا ثم أضيفي الكريمة الطازجة والماء واتركي الكل يغلي، بعد ذلك ضعي الأقراص داخل الصلصة واتركي الكل يطهى مدة 15 د إلى 20د.
4- زيني الأكلة بالمعدنوس المقطع رقيق.

◆ الحلو:

تحلية بالكريمة والشكولاطة



المقادير:
كيك بالشكولاطة - 12 سل قشدة - (2) كيسان من فلان كراميل.

الكيفية:
1- فتتي الكيك.
2- في صحن اخلطي جيدا القشدة ثم أضيفي لها الفلان.
3- في قالب دائري أفرشي الكيك المفتت النصف الأكبر من الكمية، ثم افرغي الكراميل السائل الذي يباع في الأسواق مع الفلان، بعد ذلك افرغي الكريمة ثم أضيفي فوقه الكيك المتبقي وغطي المول بالورق من الألمنيوم وضعي القالب داخل الثلاجة حتى تبرد جيدا.
4- اقلبي القالب في صحن التقديم وقدميه باردا.

كيفية صنع كيك بالشكولاطة
4 بيض - كأس سكر - كأس زيت - 1 خميرة - 2 م ك كاكاو - كأس ونصف فرينة.
اخلطي السكر والبيض جيدا ثم أضيفي الزيت ثم الفرينة وكاكاو والخميرة.

أطباق حورية المطبخ برعاية نستله

◆ الحلو:

كيكة الطماطم

المقادير:
250غ فرينة + رشة ملح
120غ سكر
2 حبة بيض + ملعقة صغيرة فانيلا
ملعقة صغيرة خميرة كيميائية
نصف ملعقة صغيرة بكربونات الصودا
80 ملل زيت
ملعقة صغيرة قرفة مطحونة
ربع ملعقة صغيرة قرنفل مطحون
150 ملل عصير الطماطم
صينية مدهونة ومرشوشة بالفرينة.

الطريقة:
1- تنخل جميع المكونات الجافة - (الفرينة والبهارات الخميرة الكيميائية والصودا).
2- يخفف البيض، الزيت والفانيلا جيدا ثم تضاف المكونات الجافة المنخولة مع عصير الطماطم بالتناوب، مرة المكونات الجافة ومرة عصير الطماطم، مع الخفق على سرعة خفيفة.
3- سكب العجينة في الصينية وتدخل الفرن المسخن 350° لتخبز ما بين 25 إلى 30 دقيقة تقريباً.
4- تخرج من الفرن، توضع فوق شبك لتبرد.

اقتراح:
- يمكن إضافة كمية من الزبيب المرمد بالفرينة في العجينة
- يمكن تزيين الكيكة بمربى الطماطم أو طماطم صغيرة معسلة في الشاربات.

الطريقة:
نحضر شاربات بـ: 300غ سكر و350 ملل ماء مع عود قرفة وقشر البرتقال أو الليمون. بعد الغليان يترك تقريبا 10 دقائق على النار ثم تضاف حبات الطماطم الصغيرة بورقها وتترك

◆ المقبلات:

خبز الباقات بالزيتون

المقادير:
400غ فرينة
ملعقة كبيرة ونصف خميرة الخبز
نصف ملعقة صغيرة ملح
ملعقة كبيرة سكر
220 ملل ماء دافئ
200غ زيتون مقطع
3 ملاعق كبيرة زيت الزيتون
ملعقة كبيرة كبار (Câpres) اختياري
4 فصوص ثوم مقلية بقشرها
ملعقة كبيرة معدنوس يابس أو طازج
ملعقة كبيرة زعتر أو أعشاب منكهة
صينية مرشوشة بالفرينة أو السميد الرقيق.

الطريقة:
1- تطحن فصوص الثوم المقلية وتخلط مع زيت الزيتون وكل الأعشاب، تنقع تقريبا 15 دقيقة.
2- تخلط الفرينة، السكر، الملح والخميرة وخلطة النقع (الأعشاب مع الثوم وزيت الزيتون) يخلط المزيج - ثم يضاف تدريجيا مع العجن تقريبا 8 دقائق - ثم يضاف الزيتون ونعجن تقريبا 2 دقيقة ثم نشكل الخبز على شكل باقات - توضع في الصينية لتخمر تغطى وتترك إلى أن يتضاعف حجمها.
بواسطة سكين حادة نضع بعض الفتحات فوق الباقات، يسخن الفرن 400° ثم تدخل الصينية وتخفف درجة الفرن 350° لتخبز ما بين 20 إلى 30 دقيقة.
يخرج من الفرن، توضع فوق شبك لتبرد.

النصائح:
يمكن عجن الخبز ثم تركه يرتاح ويخمر ثم ينزل براحة اليد ثم يشكل ويترك لي



◆ الطبق الرئيسي:

شوربة العدس البني

المقادير:
200غ عدس بني
2 حبة جزر مقطعة صغيرا
2 حبة بصل صغيرة
قطعة كرافس مع الورق مقطعة
2 فص ثوم
2 ملعقة كبيرة زيت أو زبدة
ملح وفلفل أسود
كمية من الكريمة الطازجة
نصف ملعقة صغيرة كمون مطحون
عصرة ليمون اختياري
لتر ونصف ماء أو مرق الدجاج.

الطريقة:
- نضع الزيت أو الزبدة في طنجرة مع البصل والثوم، الملح والفلفل الأسود، نقلي قليلا ثم نضيف الجزر، الكرافس ثم العدس.
- نضيف المرق أو الماء - زعتر - وورقة رند لزيادة النكهة، تغطى الطنجرة وتترك لتتضج في هذه المرحلة، إما يطحن المزيج ويضاف إليه كمية من الكريمة الطازجة، أو يترك ويقدم كما هو ويزين بقليل من البقدونس أو الكزبرة وقطرات زيت الزيتون.

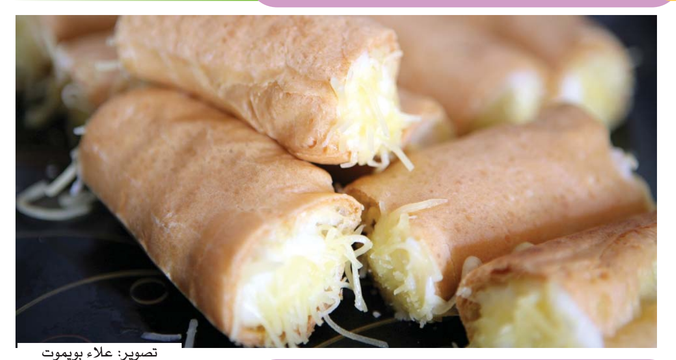
اعداد السيدة :نادية بوغلوس

◆ المقبلات:

مقبلات مملحة

المقادير:
عجينة الشو: 4 / 1 ل ماء ـ ملح ـ 1 م ك سكر ـ 4 حبات بيض إلى 6 حبات حسب الحجم ـ 200غ فرينة ـ 125غ زبدة أو مارغرين.
الحشو: 4 / 1 ل حليب ـ 3 م ك مايزينة ـ 100غ جبن طري ـ ملح ـ فلفل أسود
التزيين: 100غ جبن مبشور.

الطريقة:
1) في فرن على نار متوسطة ذوبي المارغرين وأضيفي الماء والسكر والملح واتركيهما حتى الغليان، ضفي الفرينة دفعة واحدة ثم اخلطي بواسطة ملعقة خشبية حتى تنفصل العجينة بسهولة عن أطراف الفرن.
ـ واتركيها تبرد ثم اخفقي بواسطة الخلاط الكهربائي مع إضافة البيض الواحدة تلو الأخرى (دون التوقف عن الخلط) حتى تتحصلي على عجينة خفيفة سميكة وساطعة.
ـ ضعي العجينة في (poche à douille) فتحتها دائرية 1سم، شكلي حرابيش مباشرة على الصينية المدهونة بقليل من الزبدة ثم اطهيها حوالي 30د إلى 35د أي حتى تكتسب لونا بنّيا دون فتح باب الفرن كي تنتفخ الحلوى وتأخذ حجما. اخرجيها من الفرن.
تحضير الحشو: في طنجرة أخلطي المقادير كلها على نار متوسطة بعد ذلك قسمي الحرابيش إلى قطع طول كل قطعة 6سم، املئيها بالحشو وزيني الجوانب بالجبن المبشور.


تصوير: علاء بويموت

◆ الطبق الرئيسي:

دجاج بالخضرة

المقادير:
أبيض الدجاجة ـ كرافس ـ علبة فطر 500غ ـ معدنوس ـ حشيش ـ ملح ـ فلفل أسود ـ رند ـ جلبانة ـ عجينة مورقة 500غ ـ صفار حبة بيض ـ لجزر ـ 2 م ك فرينة.
المرق: عود قرفة ـ 1 م ص فلفل أسود حب ـ حبة بصل مقطعة على أربع أجزاء ـ كرافس ـ 50غ زبدة.

الطريقة:
1) في طنجرة ضعي الماء والملح وعود القرفة + فلفل أسود حب ـ بصلة ـ عود من الكرافس وأبيض الدجاج واتركي الكل يطهى.
2) ضفي المرق وضعيه جانبا.
3) قطعي أبيض الدجاج إلى مكعبات وضعيه جانبا.
4) في صحن قطعي الكرافس إلى أجزاء متوسطة ثم حمسيه في طنجرة بها الزبدة لبضعة دقائق، ثم أضيفي الجزر مقطع إلى أجزاء واتركيه يتقلى أيضا لبضع ثواني ثم أضيفي الفطر وقطع الدجاج وقلي الكل ثم أضيفي 2 ملاعق أكل فرينة والفلفل الأسود والملح والجلبانة واتركي الكل يتقلى، بعد ذلك مرقي بقليل من مرق الدجاج واتركي يطهى قليلا، بعد ذلك افرغي الكل في مول.
5) افتحي العجينة المورقة ثم قطعي بواسطة قطاعة أشكال والصقيها فوق الخضرة بعد ذلك ادهنيها بالبيض وادخليها داخل الفرن 200° حتى يكسب لونا ذهبيا.

◆ الحلو:

شارلوت روايال



المقادير:
6 بيضات ـ 100غ سكر ـ 100غ فرينة.
الكريمة: 300غ مارقارين طرية ـ 200غ سكر مسحوق ـ 3 م ك كاكاو ـ 2 م ك زيت ـ 1 بيضة.ماء
الحشو: فاكهة الموسم.
للتزيين: كريمة الشانتيلي: (12 سل من الكريمة الطازجة أي القشدة)، (3 م ك سكر ناعم).

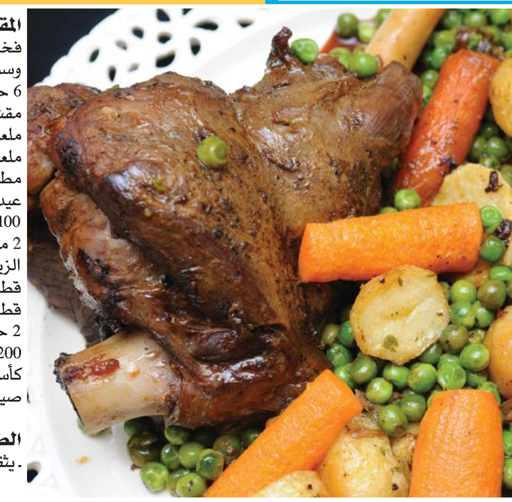
الطريقة:
تحضير البسكويت في وعاء، اخفقي بقوة وبواسطة الخلاط الكهربائي البيض والسكر حتى يبيض الخليط.
2) بواسطة ملعقة خشبية اسكبي الفرينة المغربلة.
3) على صينية مفروشة بالورق الكبريتي اسكبي الخليط وادخليه داخل الفرن 200° لمدة 15 إلى 20د.

تحضير كريمة الزبدة:
في قدر وعلى نار متوسطة ضعي الماء والسكر، ثم اتركي الكل يغلي مدة 20د. في وعاء وبواسطة الخلاط الكهربائي اخفقي البيضة وضعي الشاربات الساخنة واستمري في الخفق حتى يبرد الخليط.
ضعي المارقارين تدريجيا مع الخفق، ثم أضيفي الزيت والكاكاو.
تحضير الكريم الشانتيلي: في وعاء اخلطي بالخلاط الكهربائي القشدة مضافة لها السكر حتى تصبح كريمة متماسكة.
على طاولة عمل ضعي ورقة البسكويت، اطليها بالكريمة ثم لفي البيسكويت حول نفسه وبواسطة السكين قطعي شرائح، افريشيها في مول واسكبي الكريمة مع إضافة الفاكهة حسب الذوق مقطعة إلى شرائح ثم غطيها وانزعي الشارلوت من المول وضعيها في صينية وزينيّ بكريمة الشانتيلي الحلوى بوريدات صغيرة وزيني الكرز.



أطباق حورية المطبخ برعاية نستله

الطبق الرئيسي: فخد محمر بالفرن



المقادير:

فخذ غنم صغير إلى وسط
6 حبات فصوص ثوم مقشر
ملعقة كبيرة ملح
ملعقة كبيرة فلفل مطحون خشن
عيدان قرفة
100 غ زبدة
2 ملعقة كبيرة زيت الزيتون
قطعة كرات (بوارو)
قطعة كرافس مع الورق
2 حبة جزر
200غ جلبانة أو بطاطا
كأس ماء
صينية فرن (كوشة)

الطريقة:

- يثقب فخذ الغنم بواسطة سكين، ثم تدخل فيه حبات الثوم، يرش بالملح والفلفل الأسود؛
- نضع الزبدة والزيت في طنجرة على النار، نضيف اللحمة ونحمرها على كل الجوانب لتكتسب اللون الذهبي؛
- نفرغ الكل في الصنية، نضيف كل الخضار والبهارات والماء، نغطي الكل بورق ألومنيوم وندخله الفرن المسخن 300°، ليتحمر ما بين ساعة ونصف إلى ساعتين حسب حجم الفخذ. يجب سقيه من حين لآخر كي لا ينشف و يتتكه بالصلصة.

عندما تطرى اللحمة ننزع ورق الألمنيوم، نضيف الجلبانة المسلوقة قليلا أو البطاطا المسلوقة أو المقلية، نسقي مرة أخرى، ويترك قليلا في الكوشة إلى أن يتجمر مع الخضار؛

- في آخر مرحلة تدهن اللحمة بقليل من خردل الديجون (موتارد)
- توضع اللحمة تحت شواية الكوشة 5 دقائق ثم تقدم.

النصائح:

أنصح بقلي البطاطا أو طبخها على البخار ثم رشها بالملح، الفلفل الأسود والمعدنوس، قبل خلطها مع اللحمة لزيادة النكهة.

- من الضروري سقي اللحمة مرات عديدة كي تطرى وتتكه.

الحلو: كيكة بالسميد واللبن الزبادي (الرايب)

المقادير:

4 حبات بيض
100 ملل زيت
150 سميد ناعم (رقيق)
ملعقة صغيرة فانيلا
200غ فرينة
150غ سكر
200 غ رايب
2 ملعقة صغيرة خميرة كيميائية (خميرة الحلويات)
صينية مدهونة ومرشوشة بالطحين

الطريقة:

1) نخفق البيض مع السكر والفانيلا جيدا ثم نضيف الزيت تدريجيا مع الخفق ثم الرايب؛
2) بواسطة ملعقة تضاف الفرينة المنخولة مع السميد الرقيق والخميرة الكيمائية؛
3) يسكب المزيج في الصينية ويدخل الفرن المسخن ما بين 300° إلى 350° تقريبا 30 إلى 35 دقيقة حسب نوع الفرن؛
4) تخرج من الفرن، تترك قليلا لتبرد ثم تخرج من الصينية.

في هذه الحالة إما تترك لتبرد وتقدم كما هي أو تسقى بعصير البرتقال أو الشاربات مباشرة بعد إخراجها من الفرن.

مقادير الشاربات:

عصير 3 حبة برتقال
80غ سكر ناعم
قشر البرتقال شرائح

الطريقة:

تخلط كل مكونات الشاربات وتوضع على النار، بعد الغليان تخفض النار وتترك الشاربات تقريبا ما بين 5 إلى 10 دقائق ثم تبعد من على النار وتترك لتبرد.

- يجب أن تكون الشاربات باردة تماما قبل أن تسقى بها الكيكة الساخنة.

النصائح

- تستعمل شرائح البرتقال لتزيين الكيكة؛
- يمكن إضافة قشر الليمون أو البرتقال في الكيكة؛
- يمكن دهن الصينية ورشها باللوز شرائح.



الحلو: شوكولاطة سوفليه

المقادير:

200غ شوكولاطة مفرومة؛
80غ زبدة؛
4 حبات بيض؛
120غ سكر؛
2 ملعقة كبيرة فرينة؛
ملعقة صغيرة فانيلا؛
ربع ملعقة صغيرة ملح؛
100غ حبيبات الشوكولاطة أو قطع؛
صواني مدهونة ومرشوشة إما بالسكر، أو الفرينة أو الكاكاو بودرة.

الطريقة:

تذوب الشوكولاطة مع الزبدة في حمام مائي؛
يخفق البيض، الفانيلا، السكر دون الإكثار من الخفق، تضاف الفرينة والملح ثم الشوكولاطة الذائبة مع الزبدة؛

- يخلط الكل ليتجانس المزيج؛
- نسكب كمية من هذا المزيج في كل صينية، ثم نضيف قطعة شوكولاطة، ثم نضيف كمية من المزيج؛
- تدخل الفرن المسخن ما بين 12 إلى 15 دقيقة على درجة حرارة 350°؛
- تخرج وتقدم مع كريم ڨلاصيه أو فواكه.

النصائح:

أنصح بعدم خفق المكونات مدة طويلة كي لا يحول المزيج إلى كيكة إسفنجية؛ يجب التقيد بمدة الخبز ومراقبة الفرن لكي نحصل على كيكة سوفليه طرية وتقريبا سائلة بالداخل.



إعداد السيدة :نادية بوغلوس

تصوير: علاء بويموت

المقبلات: خبيزات السلق

المقادير

ربطة سلق – أبيض الدجاج مفروم – كأس أرز – 50غ جبن طري (2 مثلثات) – حبة بيض – 3 م ك زيت – ملح – فلفل أسود – خبز يابس مرحي – فرينة. زيت للقلي.

الطريقة:

1- نظفي السلق واغسليه جيدا ثم فوريه جيدا.

2- في مقلاة ضعي قليلا من الزيت وحمسي الدجاج المفروم حتى يطهى.

3- في صحن اخلطي السلق بعد عصره جيدا لكي يخرج منه الماء ثم الدجاج والجبن والبيض والملح والفلفل الأسود واخلطي جيدا ثم شكلي كريات بحجم حبة جوز وابسطيها قليلا ثم مرريها في الفرينة بعد ذلك البيض المخفوق ثم الخبز المرحي.

4- اغطسي الحبات داخل زيت تكون ساخنة، بعد ذلك قدميه في طبق التقديم مزينا بشرائح من الطماطم.

الطبق الرئيسي: كوتليت بالبصل والطماطم



المقادير:

كوتليت غنمي – حبة بصل مقطعة طولا – 2 حبات طماطم مقطعة إلى دوائر – 4 م ك زيت – فلفل أسود – ملح.

الطريقة:

1- في طنجرة ضعي الزيت تسخن، بعد ذلك ضعي الكوتليت والبصل واتركيهما يتقليان على نار هادئة لمدة 15 إلى 20د.

2- نظفي الطماطم أي قشريها ثم قطعيها إلى دوائر.

3- ضعي الطماطم داخل الطنجرة مع الكوتليت والبصل وأضيفي الملح والتوابل واتركي الكل يطهى على نار قليل جدا.

ملاحظة: يمكن إضافة حبتي قرعة مقطعة إلى دوائر.

الحلو: الشباكية



المقادير

2 / 1 لتر حليب – 1 كيس خميرة كيماوية – 1 م ص فانيليا – اكلغ فرينة – 250غ زبدة ذائبة – قرصة ملح – زيت للقلي.

للتزيين: عسل – 100 غ لوز مكسر أو كاوكاو مكسر.

الكيفية:

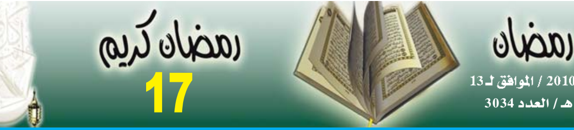
1- في إناء ضعي الفرينة والخميرة والفانيليا والملح ثم الزبدة وحلي جيدا بين كف اليدين، بعد ذلك اسكبي الحليب تدريجيا حتى تتحصلي على عجينة خفيفة، غطيها بمنشفة نظيفة واتركيها ترتاح مدة 15د.

2- أبسطي العجينة بواسطة الحلال ثم مرريها في آلة العجينة رقم 4 – ثم رقم 6 بعد ذلك مرريها مرة أخرى في الجهة الرقيقة من آلة العجينة (الرشتة). أحسبي 12 خيطا من العجينة ثم شدي الجوانب على طول 6 سم. إقليها في مقلاة بها زيت ساخنة ثم قطريها واغطسيها في العسل ثم رشي عليها اللوز أو الكاوكاو.

إرشادات غذائية

التين الشوكي (الهندي)

لهذه الثمرة العجيبة منافع طبية وصحية جمّة. فهو نبات موطنه الأصلي بلاد الهند من الفصيلة التوتية، وهو من فواكه المناطق الحارة، تتنوع ثماره من حيث الحجم بين كبيرة ومتوسطة واللب لونه أصفر يحتوي على كمية من البذور وتوجد به نسبة كبيرة من السكريات تقدر بـ6,14% وبروتينات بنسبة 1% ومقادير متوسطة من الأملاح المعدنية وفيتامين «ج» و«أ» ويمد متناوليه ربع ما يحتاجونه من عنصر البوتاسيوم والمغنزيوم الذي يقي من مشاعر التوتر وينظّم درجة الحرارة ويساعد على بناء وتقوية العظام وهو أمر هام بالنسبة للنساء والأطفال - ويقول الأطباء إن التين الشوكي له فوائد صحية متعددة يمكن الاستفادة منها عند تناوله، فهو مفيد للأشخاص المصابين بالقرحة المعدية ويحمي الأغشية المخاطية للجهاز الهضمي بتأثير الأعراض الجانبية لبعض العقاقير- ويقلل من شعور الفرد بالظمأ في جو الحر، وأن احتواءه على نسبة عالية من عنصر البوتاسيوم تساعد على انقباض العضلات وإحداث حالة من التوازن والهدوء العصبي، بالإضافة إلى إمداد الجسم بعنصر الحديد وفيتامين (c)س وب1 وب2. وبحسبهم، فإن التين الشوكي يحافظ على رشاقة الجسم باحتوائه على نسبة ضئيلة من السعرات الحرارية، حيث تعطي الثمرة الواحدة 30 سعرة حرارية وبه نسبة ضعيفة من ملح الصوديوم- وهذا من شأنه إنقاص الوزن والسمنة وتخفيض نسبة سكر الدم والكولسترول، حيث أثبتت دراسة حديثة أن المرضى المصابين بداء السكري غير المعتمدين على الأنسولين والذين صاموا لمدة 12ساعة عندما تناولوا سيقان النبات انخفض لديهم السكر بشكل ملحوظ وارتفع معدل الأنسولين لديهم.





الإثنين 23 أوت 2010 / الموافق لـ13 رمضان 1431 هـ / العدد 3034







أطباق حورية المطبخ برعاية نستله



حلوى بالشكلاطة (بات بريزي باللوز)

المقادير :

العجين : • وعاء صغير من الدقيق • كأس من اللوز المقلي والمكسّر • ملعقتين كبيرتين من الزبدة • ملعقة كبيرة من الحليب المركز المحلى نستله.

الحشو : • 3 أصفر البيض • علبة من الحليب المركز المحلى نستله • ملعقة كبيرة من عصير الليمون • 1 ليمون مبشور • 3 ملاعق كبيرة من فارينة الذرة • ملعقة كبيرة من الزبدة.

للتزيين : • 100 غ من الشكلاطة الذائبة • كأس من الشكلاطة المحكوكة • كأس كبير من كرام الشانتيي • قليل من اللوز المسلوق والمبشور.

طريقة التحضير :

• لتحضير أسفل الحلوى خلطي مقادير العجين كي تحصلي على عجين متناسق • أفرشي العجين في قالب الحلوى وأدخليه لفرن متوسط الحرارة مدة 10 دقائق • في إناء خلطي بالخلاط الكهربائي جميع مقادير الحشو وضعيها على نار معتدلة مع التحريك • ضعي هذا الخليط يبرد مدة 5 دقائق • أفرشي الشكلاطة الذائبة والحشو على العجينة • زيني بالشكلاطة المحكوكة، كرام الشانتيي واللوز المبشور • ضعي الكل في الثلاجة مدة 30 دقيقة.

◆ الطبق الرئيسي: حساء الجزر والكابوية الحمراء

المقادير:

250غ جزر
500غ قرع أحمر
حبة بطاطا
حبة بصل مقطعة
فص ثوم
ملح وفلفل أسود حسب الذوق
رشة جوزة الطيب
نصف ملعقة صغيرة كمون مطحون
لتر ماء أو مرق دجاج
250 ملل حليب
ورق نعناع للتزيين
شرائح ليمون
ملعقة كبيرة زيت الزيتون أو زبدة.

الطريقة:

نضع الزيت أو الزبدة في قدر على النار مع البصل والملح ونقلي ليذبل البصل، نضيف الثوم ونقلي ثم الجزر، القرع الأحمر مواصلة التقلية تضاف البطاطا – الفلفل الأسود – الكمون – نخلط ثم نضيف مرق الدجاج أو الماء مع مكعب مرق الدجاج – يغطى ويترك تقريبا 30 إلى 45 دقيقة. ثم يطحن مع الحليب تضاف رشة جوزة الطيب ويزين بالمعدنوس.

اقتراح:

يمكن إضافة الكريمة الطازجة لزيادة النكهة والطعم.

النصيحة:

أنصح بتقلية الخضار بعد إضافتها لتتنكه الشوربة.

◆ الحلو: كيكية الجبنة



المقادير:

300غ بسكويت ديجستيف
120غ زبدة ذائبة
2 ملعقة كبيرة حبيبات الشوكولا أو شوكولا مفرومة.

الطريقة:

1- يطحن البسكويت مع الزبدة لنحصل على قوام رملي.
2- تضاف الشوكولا وتخلط دون طحنها.
3- يسكب الخليط في صينية مدهونة ومغطاة بورق الشمع يفرد جيدا ويسوي سطحها ثم تدخل الثلاجة لتتماسك.
في هذه الأثناء تجهز الحشوة.

المقادير:

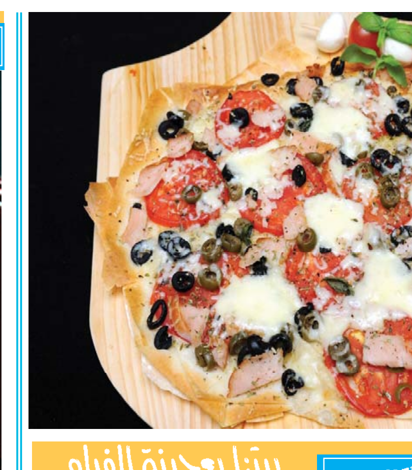
300غ جبنة كريمية
80غ سكر
2 حبة بيض
حبة صفار بيض
130غ رايب أو يوفرت طبيعي
130غ شوكولا أسود مفروم + رشة ملح.

الطريقة:

1- يذوب الشوكولا في حمام مائي ثم يترك جانبا.
2- تخفق الجبنة، الكريمية ثم يضاف البيض وصفار البيض مع مواصلة الخفق. ثم الرايب أو اليوفرت الطبيعي.
4- يسكب هذا المزيج فوق الكيكة (القاعدة).
5- تلف كل الصينية بقطعة ورق ألومنيوم دون تغطية السطح ثم توضع في صينية أكبر فيها ماء أي تخبز في حمام مائي.
6- تدخل الفرن المسخن 350° تقريبا 40 إلى 45 دقيقة.
7- تخرج من الفرن وتخرج من الحمام المائي Bain marie تترك لتبرد ثم تخرج من الصينية وتزين بالشوكولا الذائبة أو كاكاو وبودرة.

النصائح:

- أنصح باستعمال صينية خاصة بكيكة الجبنة (التي تفتح على الجوانب) لكي يسهل إخراج الكيكة.
- يفضل تركها تبرد في الثلاجة قبل تقديمها.
تقديم مع كريم ڤلاصيه crème glacée





◆ المقبلات: بيتزا بعجينة الفيلو

المقادير:

كمية من ورق الفيلو تقريبا 5 إلى 6 ورقات
4 حبات طماطم مقطعة دوائر
خردل
جبنة
زيتون حسب الرغبة
زعتر أو ريحان
مرتديلا مدخنة إذا أمكن (كاشير)
صينية مدهونة بقليل من الزيت
زيت الزيتون، ملح وفلفل أسود حسب الذوق.

الطريقة:

نضع ورقتين من رقائق الفيلو في الصينية المدهونة بالزيت. ثم تدهن بقليل من زيت الزيتون ثم بخردل الديجون ثم نضع طبقة أخرى من ورق الفيلو. وتدهن بقليل من زيت الزيتون والخردل – ترش بالجبنة وتغطى بالطماطم، الزيتون والكاشير أو المرتديلا المدخنة – ترش بالزعتر والريحان، فلفل أسود وملح خشن – حسب الذوق.
تدخل الفرن المسخن 350° لتخبز تقريبا 20 إلى 30 دقيقة مع مراقبة الفرن كي لا تحرق العجينة.
تخرج وتقدم مع سلطة.

النصائح:

أنصح بتصفية الطماطم من مائها قبل وضعها فوق البيتزا كي لا تبلل رقائق الفيلو وتطرى.



اعـداد السيدة :نـادية بوغلوس

تصوير: علاء بويموت

بسكويت بالمعدنوس

◆المقبلات:

المقادير: العجينة
5 كؤوس فرينة . 1 كأس زيت . 3 م ك معدنوس مقطع رقيقا . 2 مثلثا جبن طري . ملح . 1 م ص بكربونات . ماء

الحشو: 4 م ك معدنوس مقطع رقيق جدا . 100غ جبن طري

الطريقة:
1) في صحن، اخلطي جميع المقادير للعجينة واعجني بالماء حتى تتحصلي على عجينة متماسكة؛
2) على طاولة مرشوشة بالفرينة، افتحي العجينة بالحلاّل بسمك 4 مم، ثم قطعي بقطاعة أشكالا؛
3) ضعيها في صينية وادخليها داخل الفرن 200° حتى يصبح لونها ذهبيا؛
4) في صحن، اخلطي الجبن والمعدنوس جيدا؛
5) الصقي البسكويت اثنين باثنين بواسطة ملعقة صغيرة من الحشو في وسط البسكويت واغلقيها بالثانية.



طاجين المرقاز

◆ الطبـق الرئيـسي:

المقادير:
300 غ لحم مرحي . فلفل أسود . ملح . 2 إلى 3 فصوص ثوم مبشور . رأس الحانوت – كمون . 1 بيض . معدنوس . زيت للقلي.

صلصة الطماطم: 1 حبة طماطم + 2 فص ثوم فلفل أحمر . فلفل أسود . ملح . رأس الحانوت – كمون . 1 م ك زيت . 1 م ص معجون الطماطم . ماء دافئ.

التزيين: معدنوس مقطع رقيق

الطريقة:
1) في صحن، اخلطي اللحم والتوابل والثوم والبيض، اعجني كل شيء جيدا، ثم شكلي أصابع، بعد ذلك إقليهم في الزيت وقطريهم؛
2) في طنجرة، ضعي كل المقادير للصلصة مع الماء واتركي الكل يطهى لمدة 30د،
3) ضعي أصابع اللحم المقلية في قالب واسقيها بصلصة الطماطم ثم ادخليها داخل الفرن مدة 15 د إلى 20د،
قدمي الطبق بقليل من المعدنوس.

سوفلي بالشكولاطة

◆ الحلو:

المقادير:
6 بيض . 6 ملاعق أكل فرينة . 1 ملعقة صغيرة فانيلا . 1 كيس خميرة كيمياوية . 9 ملاعق أكل سكر . 150 غ مارغرين طرية . 3 ملاعق أكل كاكاو . علبة شكولاطة سوداء.

التزيين: فستق مكسر أو بندق مكسر

الطريقة:
1) في طنجرة على نار هادئة، ذوبي الشكولاطة والمارغرين وثلاث ملاعق سكر؛
2) اخفقي في صحن بواسطة الخلاط الكهربائي بياض البيض كالثلج؛
3) اخلطي في صحن بالخلاط الكهربائي صفار البيض والسكر والفانيليا حتى يصبح الخليط أبيض؛
4) اخلطي الخليط الأول إلى الخليط الثاني؛ أي خليط الشكولاطة إلى خليط صفار البيض والسكر، ثم أضيفي بمعلقة الخليط الثالث وهو بياض البيض؛
5) انزعي من هذا الخليط مقدار كأس واتركيه على حدى؛
6) اضيفي إلى الخليط المتبقي بالفرينة والكاكاو والخميرة؛
7) انزعي هذا الخليط في قالب مدهون بالزبدة ومغبر بالفرنية، ادخليه داخل الفرن 200° لمدة حوالي 25 إلى 30د؛
فور خروجه من الفرن غطيه بالخليط الذي تركتيه على حدى، ثم انثري عليه قليلا من البندق المكسر أو الفستق المكسر.
يؤكل باردا.



إرشادات غذائية

نصائح غذائية هامة في رمضان

ينبغي على الصائم تجنب ما يلي:
– الطعام المقلي والغني بالدهون
– الطعام الذي يحتوي كثيرا من المواد السكرية
– عدم الافراط في تناول الطعام وخاصة عند السحور.
– عدم تناول كميات كبيرة من الشاي خلال السحور، لأن الشاي مدر للبول وبذلك يحرم الجسم من بعض المعادن والأملاح المفيدة التي يحتاجها أثناء النهار .
– إذا لم يستطع الصائم الاقلاع عن التدخين في شهر رمضان المبارك بعد غروب الشمس فإن عليه البدء بتخفيف التدخين تدريجيا قبل مجيء شهر رمضان.

وعلى الصائم أن يحاول تناول ما يلي :

– المواد الكريوهيدراتية المعقدة التي تمكث في المعدة طويلا ولذلك فإن الصائم لا يشعر بالجوع.
– التمر حيث إنه غني بالجلوكوز، الألياف ،المواد الكريوهيدراتية ،البوتاسيوم والمغنيزيوم .
– اللوز لأنه غني بالبروتين والألياف مع قليل من الدهون.
– الموز حيث أنه مصدر جيد للبوتاسيوم، المغنيزيوم والمواد الكريوهيدراتية.
– أما بشأن الشراب فعلى الصائم تناول أكبر كمية من الماء وعصير الفواكه بين الإفطار وموعد النوم كي يتمكّن جسمه من تنظيم السوائل فيه في الوقت المناسب.

نصائح خاصة لحفظ الأجبان

– جميع الأجبان (غير البيضاء) لا تقطع وإنما تحفظ على هيئة قوالب أو قطع كبيرة لحين الاستخدام. عند الاستخدام تقطع حسب الحاجة الكمية التي ستؤكل والهدف هو المحافظة على النكهة والطعم.
– لا تحفظي الجبن خارج الثلاجة بل ضعيه في أكياس بلاستيكية ويحكم غلقها وتحفظ في الثلاجة أو غرفة باردة (8د.م).
– كيس حفظ الأنواع المختلفة من الأجبان لابد أن يكون واسعاً حتى لا تفقد رطوبتها، وفي الوقت نفسه يكون هناك شيء من الهواء حولها.
– لا تؤكل الأجبان بعد إخراجها من الثلاجة مباشرة بل تترك بعد تقطيعها لمدة زمنية حتى تصبح في حرارة الغرفة وذلك يساعد على استعادة ونشر النكهة فيها.
– مهم جداً تغليف الجبن الأزرق والكممبير بغلاف لاصق للحفاظ على رطوبتها ونكهتها. وتبعد عن بقية المواد في الثلاجة كأن تحفظ في درج الثلاجة أو الباب.
– لا تخزن الأجبان إن كانت مفتوحة مع مواد ذات نكهات أخرى حتى لا يمتص الجبن النكهة الأخرى ويتغيّر طعمها.
– لتقطيع كل نوع من الجبن طريقته الخاصة به. فالجبن السويسري والتشدر وما شابههما تقطع على هيئة شرائح بسكين ناعمة وحادة. والجبن الكممبير تقطع على هيئة مثلثات صغيرة من أعلى القرص لأسفل لكي تحوي السطح والقاعدة في الوقت نفسه.

◆ الطبق الرئيسي: سلطة حمص مع القرنون



المقادير:

3 قطع أو حبات قرنون مقطع مربعات؛
300 غ حمص مسلوق؛
حبة طماطم مقطعة مربعات؛
حبة بصل صغيرة مفرومة؛
بصل أخضر مفروم؛
زيتون للتزيين؛
ملعقة كبيرة كبار؛
نصف ملعقة صغيرة كزبرة مطحونة؛
2 ملعقة كبيرة معدنوس مفروم.

الصلصة

عصير نصف حبة ليمون؛
ملعقة صغيرة قشر الليمون (اختياري)؛
2 فص ثوم مفروم ناعما؛
3 ملاعق كبيرة زيت الزيتون؛
ملعقة صغيرة موتارد؛
ملح وفلفل أسود حسب الذوق؛
نصف ملعقة صغيرة كمون مطحون.

الطريقة:

– تخلط جميع مكونات الصلصة وتترك لتتقع 10 دقائق؛
– تخلط مكونات السلطة تدريجيا وبرفق، خصوصا الطماطم كي تحافظ على شكلها؛
– تسقى بالصلصة، ترش بالمعدنوس وتزين بالزيتون.

النصائح

– يمكن استعمال الخل بدلا من عصير الليمون.
– أنصح بتحميص الكمون، طحنه ثم إضافته.. يزيد السلطة نكهة وطعما لذيذا.
– يمكن إضافة الحار.

◆ المقبلات: خبز بزريعة الكتان (graine de lin)

المقادير

420 غ فرينة؛
80غ زريعة الكتان محمصة ومطحونة ؛
2 ملعقة كبيرة زيت الزيتون؛
ملعقة كبيرة ونصف خميرة الخبز؛
ملعقة كبيرة سكر؛
2 ملعقة صغيرة ملح (أو أقل حسب الذوق)؛
2 ملعقة كبيرة زريعة الكتان حب؛
ما بين 300 ملل ماء دافئ و350 ملل حسب نوع الفرينة؛
2 ملعقة كبيرة حليب غبرة.

الطريقة

– تخلط الفرينة، زريعة الكتان المحمصة والمطحونة، السكر، الحليب، زيت الزيتون ثم ييبس الخليط؛
– تضاف الخمّارة وزريعة الكتان حب، ونبدأ بسكب الماء الدافئ تدريجيا مع العجن والملح، تعجن ما بين 7 إلى 10 دقائق؛
– تقسم إلى كرات وتشكل كورة (أو حسب الذوق)؛
– توضع في صينية مرشوشة بالفرينة.
– تغطى وتترك لتختمر ويتضاعف حجمها؛
– يسخن الفرن 350 تدخل لتخبز ما بين 25 إلى 30 دقيقة حسب نوع الفرن وحجم الخبز.

ملاحظة

يجب بخ الخبز بماء مملح قليلا قبل خبزه، يزيده نكهة وطعما.

نصيحة

يمكن بخ الفرن (الكوشة) من حين لآخر بماء غير مملح لتوفير الرطوبة والحصول على خبز خفيف ومقرمش.

◆ الحلو: كعكة الشوكولاطة مغلفة بالشوكولاطة



المقادير:

100غ شوكولاطة سوداء؛
40غ كاكاو بودرة؛
40غ فرينة + رشة ملح؛
80غ زبدة؛
4 حبات بيض + ملعقة صغيرة فانيلا؛
150 غ سكر؛
ربع ملعقة صغيرة خميرة كيميائية (خميرة الحلويات)؛
صينية مدهونة ومرشوشة بالفرينة.

الطريقة:

1– تذوب الشوكولاطة مع الزبدة في حمام مائي؛
2– تضاف بودرة الكاكاو المنخولة – يخلط المزيج ويترك؛
3– يفرق البيض؛
– يخفق بياض البيض مع رشة ملح لنحصل على قوام ثلجي، نضيف نصف كمية السكر مع مواصلة الخفق
– يخفق صفار البيض مع كمية السكر المتبقية والفانيلا، نضيف مزيج الشوكولا، الزبدة والكاكاو ثم الفرينة مع الخميرة الكيميائية، ثم نخلط خلطا خفيفا؛
4– بواسطة ملعقة، يضاف بياض البيض المخفوق ثلجي تدريجيا وبرفق كي نحافظ على هشاشة الكيكة؛
5– تسكب العجينة في الصينية ثم تدخل الفرن المسخن 350° لتخبز تقريبا 15 إلى 20 دقيقة؛ ثم تخرج من الفرن تترك لتبرد قليلا ثم تنزع من الصينية وتوضع فوق شبك لتبرد كليا، نزينها بفلاصاج الشوكولاطة.

مقادير الفلاصاج:

200 ملل كريمة الخفق الطازجة؛
150 غ شوكولاطة سوداء مفرومة؛
2 ورقة جيلاتين مطراة في الماء – (ما يعادل 4 غ من الجيلاتين بودرة).

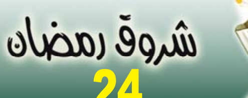
الطريقة:

– توضع الكريمة الطازجة في قدر على النار، عند الغليان تبعد من على النار، نضيف الجيلاتين المطراة في الماء، نخلطها لتذوب، ثم نسكبها فوق كمية الشوكولاطة المفرومة ونخلط لنحصل على قوام كريمي ناعم.

النصائح

– يمكن تحضير الفلاصاج بالكريمة الطازجة والشوكولاطة فقط دون الجيلاتين أو نضيف ملعقة كبيرة من العسل بدلا من الجيلاتين.
– لمن يرغب في نكهة القهوة، تضاف كمية من القهوة حبيبات دون تذويبها.






إعداد السيدة :نادية بوغلوس

تصوير: علاء بويموت

تورتات باللحم المرحي والمعدنوس

المقبلات:

المقادير: العجينة

300غ فرينة – 125 غ مارڤارين طرية – 5 م ك زيت – 2 مثلثات جبن طري – ملح – فلفل أسود – ماء.

الحشوة: 300غ لحم مرحي – ربطة معدنوس مقطع رقيقا – نصف حبة بصل مبشورة – 100غ جبن مبشور – فلفل أسود – ملح – 4 م ك زيت.

التزيين: زيتون

الكيفية:

1– في وعاء ضعي الفرينة، الملح، الفلفل الأسود، المارڤارين، الجبن والزيت وحكي جيدا ثم اعجني الكل بالماء واتركي العجينة ترتاح مدة 15د.

2– في مقلاة حمسي البصل في الزيت مع اللحم جيدا ثم أضيفي المعدنوس والملح والفلفل الأسود.. اطفئي النار بعد ذلك أضيفي الجبن.

3– شكلي من العجينة كريات صغيرة بحجم حبة جوز، بعد ذلك ضعي كل حبة من العجينة في قوالب التارتلات وافتحيها واعطيها شكل القالب، بعد ذلك اثقبي بالشوكة وادخليها داخل الفرن ليطهى نصف طهي بعد ذلك املئيها بالحشو ورشي عليها الجبن المبشور والزيتون، وأعيديها إلى الفرن حتى يكون لونها ذهبيا.

المجبنة

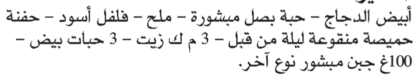





الطبق الرئيسي:

المقادير

أبيض الدجاج – حبة بصل مبشورة – ملح – فلفل أسود – حفنة حميصة منقوعة ليلة من قبل – 3 م ك زيت – 3 حبات بيض – 100غ جبن مبشور نوع آخر.

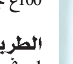
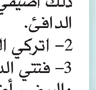


الطريقة

1– في طنجرة حمسي البصل والدجاج جيدا لمدة 10 دقائق، بعد ذلك أضيفي الملح والفلفل الأسود ثم الحميصة ومرقي بالماء الدافئ.

2– اتركي الكل يطهى حتى يبقى المرق قليلا.

3– فتتي الدجاج في صحن وأضيفي الحميصة والأجبان الثلاثة والبيض، أضيفي المرق وأخلطي الكل ثم ضعي الخليط داخل قالب مدهون بالزبدة وادخليه في الفرن 200° لمدة 20 إلى 25د.

سجائر بالكريمة







الحلو:

المقادير:

العجينة: 300غ فرينة – 5 م ك مارڤارين ذائبة – قرصة ملح – حبة بيض – ماء – زيت مقلي.

الحشو: 1 صفار حبة بيض – 1 م ك سكر ناعم – 1 م ك مايزينة – 12 سل حليب دافئ.

للتزيين: مربى المشمش – لوز مكسر ومحمص.

الكيفية: اخلطي الفرينة، الملح والزبدة، حكي جيدا بين يديك ثم أضيفي البيضة والماء، اعجني حتى الحصول على عجينة طرية غطيها بمنشفة نظيفة واتركيها ترتاح 10د.

– حضري الكريمة في إناء وبواسطة الخلاط اليدوي اخلطي صفار البيض والسكر والمايزينة، أضيفي الحليب الدافئ، اسكبي الخليط في قدر ثم اطهيه على نار هادئة، اخلطي حتى تتحصلي على كريمة.

– ابسطي العجينة ثم مرريها في آلة العجينة رقم 4 ثم 6، لفي العجينة على أنبوب مرة واحدة ثم اقليها في زيت ساخنة، بعد الطهي اتركيها تبرد ثم انزعي أنبوب الألمنيوم.

– املئي السجائر بالكريمة.

– بواسطة ريشة ادهني الحلوى بمربى المشمش ومرريها في اللوز المكسر.




إرشادات غذائية

فوائد البطيخ الأحمر:

البطيخ الأحمر من الفواكه الشعبية الموسمية بامتياز، فهو منعش يساعد الجسم على تخطي الحر والعطش والتعرق في فصل الصيف. وتتمتع هذه الفاكهة بميزات غذائية وشفائية مهمة للغاية نظرا للتراكيب الجيدة التي توجد فيها.

■ من ناحية الماء فهي غنية بالماء، وهذا يعني أنها أكثر إرواء للظمأ، بل يعتبر الفاكهة الأولى التي ترطب الجسم. وكما هو معروف فالماء ضروري لترطيب الجسم، وأساسي من أجل إنجاز العمليات الاستقلابية، وله دور فاعل في طرح الفضلات المكدسة.

■ من جهة المواد السكرية، فنسبتها في البطيخ الأحمر تقارب 10 في المئة، وهي من النوع السريع الامتصاص الذي تمتصه الأمعاء بسهولة ليصب في الدم.

■ على صعيد المواد البروتينية، فهي موجودة بقلة. والشيء نفسه يقال بالنسبة للسعرات الحرارية.

■ في ما يتعلق بالمواد الدسمة، فإن 85 غراما من البطيخ الأحمر تعطي حوالي 1,0 غرام، فهو فقير بالمواد الدهنية.

■ وهو غني بمضادات الأكسدة التي تلعب دورا بارزا في صد الشوارد الكيماوية الحرة المضرة.

■ من جهة الفيتامينات، يحتوي البطيخ الأحمر على نسبة جيدة من الفيتامين (سي) وفيتامين (أ) المهم للنظر والجلد والأغشية المخاطية، كما أنه غني بالفيتامين بـ(6) الذي يشارك في أستقلاب البروتينات والدهنيات وفي صنع النواقل العصبية وكريات الدم الحمراء.

■ من ناحية الحفظ، البطيخ الأحمر لا يحب البرودة، ومن الأفضل حفظه في درجة حرارة الغرفة ما بين 15 إلى 20 درجة مئوية، وإذا كان غير ناضج تماما فيمكن تركه في هذا الجو من 7 إلى 10 أيام.

كويرات بجوز الهند والشكلاطة البيضاء



المقادير :

• 500 غ من جوز الهند المحكوك • علبة من الحليب المركز المحلى نستله • 50 غ من شكلاطة بودرة بدون سكر • 500 غ من الشكلاطة البيضاء.

طريقة التحضير :

• ذوبي الشكلاطة في حمام ماري • إمزجي جوز الهند مع الشكلاطة البودرة والحليب المركز المحلى نستله • إصنعي كويرات صغيرة وإغطسيها في الشكلاطة البيضاء المذوبة • ضعي الكويرات في قوالب صغيرة من الورق • أدخليها الثلاجة وقدميها باردة.

◆ الطبق الرئيسي:

تارت القرعة (الكوسة)



المقادير:

عجينة بريزيه :
250غ فرينة
120غ دهن نباتي أو مارڤرين
75 ملل إلى 80 ملل ماء بارد
ملعقة صغيرة سكر
نصف ملعقة ملح
ملعقة صغيرة بسباس مطحون
fenouil en poudre

الطريقة:

- يخلط الماء، السكر والملح، ويذوب
- تخلط الفرينة، البسباس، المارڤرين
– نضع حفرة، نسكب فيها كمية الماء كلها ونجمع العجينة دون العجن، توضع في كيس بلاستيك وتدخل الثلاجة لترتاح ساعة أو أكثر
- تخرج من الثلاجة، تفرد في الصينية، يغطى سطحها بورقة شمع مع حبات حمص وتدخل الفرن المسخن 350° لتخبز نصف خبز، بمجرد ما تحمر الأطراف ينزع الورق مع الحمص ونواصل خبزها 5 دقائق تقريبا
- تخرج من الفرن، تدهن بالموتارد، تسكب فيها الحشوة وترجع الفرن لتخبز ما بين 15 إلى 20 دقيقة مع مراقبة الفرن

مقادير الحشوة:

حبة بصل مقطعة
فص ثوم مفروم
2 ملعقة كبيرة زيت الزيتون
200غ قرعة مفرومة
ملح وفلفل حسب الذوق
2 ملعقة كبيرة معدنوس مفروم
رشة جوزة الطيب
2 حبة بيض
50 ملل حليب
50 ملل كريمة طازجة أو رايب
2 ملعقة كبيرة جبنة كريمية
ملعقة صغيرة موتارد

الطريقة:

يقلى البصل والثوم في زيت الزيتون مع رشة الملح والفلفل الأسود إلى أن يذبل، نضيف القرعة ونقليها قليلا، تبعد من على النار ثم يضاف المعدنوس
- يخفق البيض، الحليب، الكريمة الطازجة أو الرايب، ملح وفلفل أسود مع رشة جوزة الطيب، الجبنة، تضاف إلى مزيج الكوسة أو القرعة

إقتراح

– يمكن استعمال أجبان حسب الذوق
- يمكن استعمال الحليب فقط دون الكريمة الطازجة

◆ الحلو:

الكيكة الرومانية





المقادير

6 حبات بيض
450غ فرينة
400 غ سكر
350غ زبدة أو مارڤرين طرية
ملعقة كبيرة فانيلا
قشر وعصير حبة ليمون كبيرة
جوز محمص ومطحون خشن للتزيين
صينية مستطيلة مدهونة ومرشوشة بالطحين

الطريقة

1– يفرق البيض: يخفق بياض البيض مع رشة ملح لنحصل على قوام ثلجي، يترك جانبا
2– يخفق صفار البيض مع السكر والفانيلا إلى أن يتضاعف حجمه
3– تضاف الزبدة الطرية مع مواصلة الخفق ثم يضاف عصير وقشر الليمون
4– بواسطة ملعقة نبدأ بإضافة الفرينة المنخولة بالتناوب مع بياض البيض الثلجي المخفوق برفق كي نحافظ على هشاشة الكيكة (يقصد بالتناوب) مرة طحين ومرة بياض البيض وهكذا.

يسكب المزيج في الصينية المدهونة، يرش وجه الكيكة بالجوز وتدخل الفرن المسخن 350° ما بين 40 إلى 45 دقيقة حسب نوع الفرن، تخرج الصينية من الفرن، وتخرج منها الكيكة مباشرة، ثم توضع فوق شبك لتبرد ثم تقطع حسب الذوق

النصائح

أنصح باستعمال ورق الخبز في قاع الصينية لتسهيل إخراج الكيكة
يفضل استعمال المارڤرين للحصول على كيكة بقوام طري ومخملي

◆ المقبلات

طاجين الزيتون والدجاج بالكزبرة

المقادير:

دجاجة أو قطع دجاج
ملعقة كبيرة زبدة
4 ملاعق كبيرة زيت الزيتون أو زيت عادي
4 فصوص (حبات) ثوم
ربطة كزبرة طازجة مفرومة
100غ زيتون كبير
حبة ليمون طازج أو مرقد
زعفران
ملح وفلفل أسود حسب الذوق
3 ورق الرند
كأس ماء
حبة جزر مقطعة دوائر (اختياري)

الطريقة:

1) ينظف الدجاج وينقع في الليمون أو الخل و الملح
2) نضع الزيت والزبدة في طنجرة على النار ونقلي الدجاج جيداً ثم نضيف الثوم، البهارات، الرند والكزبرة
3) نقلي المكونات تقريبا 10 دقائق مع التقليب المستمر كي تتنكه كل المكونات، نسقي بكوب ماء، تغطى الطنجرة وتترك على نار خفيفة جدا كي تتجمر الطبخة ويصبح المرق كثيفا ثم نضيف الجزر. عندما ينضج الدجاج تضاف شرائح الليمون وحبات الزيتون، تترك 8 إلى 10 دقائق إضافية
تقدم في صحن التقديم مع كزبرة طازجة وشرائح الليمون الأخضر أو الأصفر .

النصائح:

- أنصح بغسل الزيتون بالماء أو حتى نقعه في الماء لكي نخفف من ملوحته
- يمكن تكثيف الصلصة بإضافة ملعقة كبيرة من النشا مذوبة في قليل من المرق وعصرة ليمون.

nojukha



اعــداد السيـدة :نــادية بوغلوس

سوفليه بالدجاج

◆ المقبلات:

تصوير: علاء بويموت



المقادير:
أبيض الدجاج . 100غ فطر . 100غ زيتون أخضر مقطع إلى دوائر . نصف حبة بصل مبشورة . 3 م ك زيت . ملح . فلفل أسود . 4 بياض بيض . 3 م ك مايزينة . 100 غ جبن مبشور . 2 م ك خل الليمون.

الطريقة:
1) في طنجرة حمسي في الزيت البصل والدجاج ثم أضيفي الملح والفلفل الأسود ثم الفطر واتركيه يتقلى على نار قليلة
2) من جهة أخرى، في طنجرة غلي الزيتون وأضيفي إليه الخل واتركيه يغلي جيدا ثم صفيه
3) أضيفي الزيتون إلى الدجاج والفطر مرقي بقليل من الماء الدافئ واتركي الكل يطهى حتى يصبح المرق قليلا
4) صفي المرق وفتتي الدجاج
6) أضيفي إلى المرق المايزينة والجبن، ويجب أن تكون خاثرة جيدا
6) اخلطي البشاميل، الزيتون والدجاج والفطر ثم اخلطي له بياض البيض، واخلطي من الأعلى إلى الأسفل ثم أفرغي الخليط داخل مول مدهون بالزيدة وادخليه إلى الفرن 200° حتى يتغير لونه إلى لون ذهبي
يقدم الطبق ساخنا.

فاصولياء في الفرن

◆ الطبق الرئيسي:

المقادير:
أطراف الدجاج . 500غ فاصولياء الخضراء . فلفل أسود . ملح . حبة بصل مبشورة . كروية . ثوم 2 فصوص مبشورين . 2 حبات بيض . 3 م ك زيت . خبز مرحي . زيت للقلي . 100غ جبن مبشور.

الكيفية:
1) في طنجرة حمسي البصل في الزيت ثم أضيفي أطراف الدجاج واتركي الكل يتقلى، وبعد ذلك أضيفي الفلفل الأسود والملح ثم مرقي
2) فوري الفاصولياء دون تقطيعها وأضيفي إليها الملح والكروية والفلفل الأسود
3) اغطسي حزمات صغيرة من الفاصولياء في البيض ثم رمديها في خبز مرحي، ثم اقليها في زيت تكون دافئة
4) في قالب الفرن ضعي الرزم من الفاصولياء وقطع الدجاج اسقيلها بالمرق واتركي الباقي ورشي عليه الجبن المبشور وادخليه داخل الفرن لكي يتحمى، قدمي الأكلة رفقة المرق.



إرشادات غذائية

معلومات تهمك عن قدور الضغط (cocotte)

قدور الضغط من الأواني المهمة التي ينبغي ألا يخلو منها منزلك؛ لأنها تسهل مهمة ربة الدار. وهي. إذا استثنينا الغطاء الخاص بها . عبارة عن قدر سميك الجدران، حتى يتحمل الضغط العالي الذي سوف يتعرض له أثناء الطهي. ويمكن استعمالها مع أي غطاء عادي كقدر عادي، وفي هذه الحالة لن ترتفع درجة حرارة محتوياتها عن مئة درجة مئوية. أما في حالة استعمال الغطاء فهو جزء مهم جدا في قدور الضغط؛ لأنه يحكم قفلها إحكاما تاما، فيحبس البخار داخلها، ويفعل ضغط البخار المتزايد ترتفع درجة حرارة المحتويات حتى تصل إلى 110 إلى 125 درجة مئوية، وبارتفاع درجة الحرارة تقل المدة اللازمة لنضج الطعام.

والسؤال الآن: هل تفقد الأطعمة قيمتها الغذائية عند طهيها في قدور الضغط؟!
والجواب: أعلن علماء في فرنسا وغيرها أن نسبة الفقد في فيتامين ج . وهو أكثر الفيتامينات تأثرا بعملية الأكسدة وبالحرارة . توازي 27,8٪ في حالة الطهي في قدور الضغط، بينما تصل في حالة الطهي بالطرق المعتادة إلى 33,6٪ وإلى 48,7٪ في حالة الطهي البطيء للأطعمة.
كذلك فإن الأطعمة المطهوة في قدور الضغط تكون معقمة؛ لأن الحرارة المرتفعة تقضي على البكتيريا.

دليس بالخوخ

◆ الحلو:

المقادير:
عجينة البسكويت:
4 بيضات . 80 غ فرينة . 80 غ سكر،
كريمة الزبدة :
300 غ مارقارين . 1 كأس ماء . 1 كأس سكر . حبة بيض . 2 م ك زيت . نكهة الخوخ
كريمة الشانتيلي:
100غ الشانتيلي بودرة . 1 كأس
ماء بارد . 1 م ك عصير الليمون
التزيين والحشو: 1 كلغ خوخ مصبر

الطريقة:
1) في وعاء اخفقي بقوة البيض والسكر حتى يبيض الخليط
2) بواسطة ملعقة خشبية اسكبي برفق الفرينة المغربلة، ثم على صينية مفروشة بالورق الكبريتي اسكبي الخليط وادخليه داخل الفرن 200! مدة 20د.

تحضير كريمة الزبدة:
1) في قدر على نار متوسطة ضعي الماء والسكر ثم أتركي الكل يغلي مدة 20د، في وعاء بواسطة الخلاط الكهربائي اخفقي البيض ثم أضيفي إليه السيرو حتى يبرد، بعد ذلك أضيفي الزبدة واتركي حتى تصبح كريمة لزجة
3) في وعاء ضعي غبرة الشانتيلي والماء واخفقي بالخلاط الكهربائي حتى تتكاثف وتصبح كريمة متماسكة.

العملية: قسمي البسكويت جزءين أو ثلاثة، بللي الأجزاء بشاربات الخوخ، بعد ذلك اطلي كل طبقة بالكريمة الزبدة وأضيفي الخوخ وركبي واحدة على واحدة، بعد ذلك غطي الحلوى بكريمة الشانتيلي وزينيها بالخوخ.

أطباق حورية المطبخ برعاية نستله

فلــورنتـين

المقادير :
• 35 غ من اللوز • 30 غ من الجوز المطحون • علبة من الحليب المركز المحلى نستله • ملعقة كبيرة من قشور البرتقال المجففة • ملعقة كبيرة من الزبيب • 15 غ من الكرز المصبر (حب الملوك) • 15 غ من سكنجبير • 60 غ من الزبدة.

طريقة التحضير :
• يحضر الكراميل بوضع علبة الحليب المركز المحلى نستله في قدرة ماء على النار ونتركها لمدة ساعتين • ذوبي الزبدة مع ملعقتين كبيرتين من كراميل الحليب المركز المحلى نستله • صبي الخليط فوق العناصر الأخرى وخلطي جيدا • أفرشي الورق السلفريزي على الطبق • بواسطة ملعقتين صغيرتين كوني كويرات من الخليط وضعيها فوق الورق السلفريزي • أدخلي الطبق لفرن مسخن على درجة حرارة 180°C لمدة 8 دقائق • تقدم باردة.

خبيزات بماء الزهر

◆ الحلو:

المقادير:
300 غ فرينة
50 غ مايزينة
30 غ سكر
ملعقة كبيرة خميرة الخبز الفورية
حبة بيض
ملعقة صغيرة فانيلا
125 ملل حليب دافئ
ما بين 2 ملعقة كبيرة إلى 3 ماء زهر حسب نوع الطحين
ملعقة صغيرة ملح
50غ زبدة طرية
حبة صفار بيض مخلوطة مع قليل من الحليب والقهوة لدهن الحلويات
السكر الناعم للتزيين،
مربى المشمش،
الشوكولاطة الذائبة... إلخ
صينية مرشوشة بالطحين أو مغطاة بورق الشمع

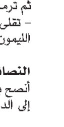
الطريقة:
– تخلط الفرينة، السكر، الملح والزيدة، يبسس الخليط ثم نضيف المايزينة، الخمارة، الفانيلا، حبة البيض المخلوطة مع الحليب مع العجن ثم ماء الزهر.
ملاحظة: نضيف ماء الزهر بالملعقة مع العجن مع مراقبة العجينة مدى امتصاصها للسوائل (حسب نوع الطحين)
تعجن جيدا تقريبا 6 إلى 8 دقائق ثم تشكل حسب الذوق تغطى وتترك لتخمر ثم تدهن بصفار البيضو تدخل الفرن المسخن 375° لتخبز تقريبا ثم تخرج من الفرن، وفي هذه المرحلة إما تدهن مرة أخرى بالحليب أو الشاربات (القطر) وترجع الفرن دقائق قليلة لإعطائها لمعة ولونا ذهبيا جميلا.

نصيحة : يمكن دهن الحلويات بالحليب بدلا من صفار البيض.

كرات الدجاج بالشبت

◆ المقبلات:

المقادير:
400غ صدر دجاج مفروم ناعم
3 فصوص ثوم مفرومة
ملعقة كبيرة شبت مفروم (aneth)
ملح وفلفل حسب الذوق
رشة جوزة الطيب
ما بين حبة إلى حبتين بيض لجمع الخليط
فلفل حار (اختياري)
قطعة خبز بايت مطرى في الحليب
ملعقة كبيرة حبة البركة
كمية من الشابلير (Chapelure)
3 حبات بيض مخفوقة مع قليل من الملح والفلفل الأسود لتغميس الكرات



الطريقة:
– يخلط جميع المكونات ما عدا الشابلير و3 حبات بيض، تشكل كرات، ثم تغمس في البيض ثم ترمد في الشابلير
– تقلى في الزيت ثم تصفى وتقدم مع شرائح الليمون

النصائح:
أنصح بنقع الخبز في الحليب ثم عصره وإضافته إلى الدجاج لكي نحصل على كرات طرية.





كعكة مزخرفة

◆ الحلو:

المقادير:
4 حبات بيض
200غ زبدة
200غ سكر ناعم
220 غ فرينة
ملعقة كبيرة ما يزينة
2 ملعقة صغيرة خميرة كيميائية
2 ملعقة كبيرة كاكاو بودرة
4 ملاعق كبيرة حليب أو كريمة طازجة
قشر حبة ليمون
صينية مدهونة ومرشوشة بالفرينة

الطريقة:
تخفق الزيدة، السكر الناعم والفانيلا جيدا إلى أن نحصل على قوام كريمي، نضيف البيض حبة تلو الأخرى مع الخفق ثم قشر الليمون، نضيف الفرينة المنخولة مع المايزينة والخميرة الكيميائية
تقسم العجينة إلى قسمين، يخلط الكاكاو مع الكريمة الطازجة ويضاف إلى القسم الأول من العجينة الكل لنحصل على عجينة بالشوكولاطة، ويبقى القسم الثاني على لون الفانيلا أو (أبيض)
– نسكب كمية من العجينة البيضاء ثم عجينة الشوكولاطة ثم البيضاء ثم الشوكولاطة... وهكذا
– بواسطة ملعقة نحاول مزج العجينتين كي نعطيها شكلا رخاميا مزخرفا
- تدخل الفرن المسخن 350° لتخبز تقريبا 30 إلى 35 دقيقة
– تخرج من الفرن وتوضع فوق شبك لتبرد
– يمكن تزيينها بالشوكولاطة الذائبة أو السكر الناعم

اقتراح:
يمكن استعمال الشوكولاطة الذائبة بدلا من الكاكاو بودرة.



اعـداد السيدة : نـادية بوغلوس

تصوير: علاء بويموت

◆ المقبلات:

خبز بالزيتون



المقادير:
300غ فرينة، 4 ملاعق كبيرة زيت زيتون، 50غ زيتون أخضر دون نواة، 4 / 1 ملعة صغيرة من محسن الخبز (اختياري) – ملعقة أكل ونصف خميرة خبز، 1 ملعقة كبيرة سكر، ماء دافيء.
للتزيين زيت زيتون

الكيفية: في وعاء اخلطي الفرينة والسكر والملح والخميرة ومحسن الخبز ثم الزيت واعجني بالماء الدافيء بعد ذلك، اتركي تخمر العجينة.
افتحي العجينة وضعي عليها الزيتون ثم شكلي كرات كبيرة الحجم بعد ذلك ضعيه في صينية مدهونة بالسمن أو الزبدة، ابسطي كريات الخبز واتركيها تخمر مرة أخرى.
ادخليهم داخل الفرن درجة الحرارة 240د حتى يتغير اللون إلى الذهبي.
فور خروج الخبز من الفرن ادهنيهم بقليل من زيت الزيتون.

◆ الطبق الرئيسي:

دجاج محشي



المقادير:
دجاجة متوسطة الحجم – 200غ لحم مرحي– 3 فصوص ثوم مبشورة – فلفل أسود – كمون – ملح – 200غ بطاطا صغيرة الحجم – 2 حبات قرعة – 3 حبات جزر – 100غ فصولياء خضراء – 50غ زبدة.

الطريقة: خذي دجاج بدون بدون عظم (الجزار يقوم بهذه العملية) ضعي عليها الحشوة المتكونة من لحم مرحي والثوم والفلفل الأسود والكمون.
أديريها على شكل سيڤار ثم ثبتيها بالخيط، ادهنيها بالزبدة وضعيها في قالب واغلقيها بورق الأليمنيوم وادخليها داخل الفرن لمدة ساعة، 200د. فوري الخضر المذكورة أعلاه ثم أعيدي قليهم في قليل من الزبدة، قدمي الدجاج رفقة الخضر.

◆ حلو:

شوكولاطة ڤلاصي بالثلاجة




المقادير:
300غ شكولاطة سوداء – 2 أكياس من فلان ذوق فراولة، 1 قارورة من القشدة، 100غ من الفراولة، 50غ زبدة، الكيك: 2 كؤوس فرينة، 2 / 1 كأس زيت، فانيليا، 1 كيس خميرة كيمياوية، 4 حبات بيض، 2 / 1 كأس سكر مسحوق.

الكيفية: 1- في صحن اخلطي البيض والسكر جيدا، ثم أضيفي الزيت والفانيليا ثم الفرينة والخميرة، اسكبي الخليط في قالب مدهون بالزبدة ومرشوش بالفرينة وضعيه في الفرن 200د حتى يتغير لونه ويصبح بنيا.
ذوبي الشكولاطة في حمام مائي بإضافة الزبدة بواسطة الخلاط الكهربائي، ثم ضعي الفراولة مقطعة الى قطع صغيرة في قالب من نوع السيليكون وبواسطة فرشاة غلفي كل القالب بالشكولاطة بعد ذلك فتتي الكيك ثم اسكبي الكريمة وضعي الكيك، المتبقى المفتت وغطي القالب بورق الأليمنيوم ثم ضعيه بالمبرد ليجمد، عند التقديم اقلبي القالب في صحن التقديم وانزعي القالب بحذر.

إرشادات غذائية

التفاح.. يقوّي جهاز المناعة

أفادت دراسة حديثة بأن التفاح يسهل عملية الهضم، وذلك لأنه يحتوي على حمضي الطرطريك والماليك الذي يساعد على منع التخمر في الأمعاء، كما يحتوي على الفلافونيدات وهي صبغات طبيعية تعمل كمضاد للتأكسد، بالإضافة إلى أنه يقوي المناعة ويحافظ على صحة القلب ويمنع نشوء بعض الأورام السرطانية. وطبقا لما ورد في الدراسة، فإن التفاح يحتوي على كمية كبيرة من الألياف التي تسهل مرور الفضلات من الأمعاء، وأهم الألياف في التفاح هو البكتين الذي يعتبر من الألياف القابلة للذوبان والتي تشجع نمو البكتريا النافعة في الجهاز الهضمي، وبسبب غناه أيضا بالسوائل يساعد على ترطيب الجسم وتخفيف حرارته. يذكر أن التفاح الأخضر منظف جيد للكبد والمرارة، وقد يساعد على إذابة الحصوات في المرارة، وأكل التفاحة بقشرها يعتبر تدليكا طبيعيا للثّة والأسنان.

نظامك الغذائي في رمضان:

■ على الإفطار ينصح عادة البدء بالحساء الساخن والسلطة، والالتزام بكميات محدودة من الوجبة الرئيسية، التي يجب أن تكون خالية من الدهون أو على الأقل خفيفة الدهون.
ومن أهم الأمور التي يجب مراعاتها كذلك هو تناول الأكل ببطء وعدم الإسراع فيه، حيث أن عملية تبليغ الدماغ بأن المعدة قد امتلأت تستغرق حوالي 20 دقيقة، فإذا تناولت الطعام بسرعة فإنك ستشعر بالتخمة والكسل بعد الانتهاء من الإفطار.

■ لا ينصح في شهر رمضان بتناول الأطعمة التي تحتوي على سعرات قليلة. إذ من المهم دائما التنويع لضمان الحصول على جميع العناصر الغذائية.
وإذا أردتم التخفيف من السعرات الحرارية في الأطعمة، فيجب الابتعاد عن الأطعمة المقلية والحلويات. كما ينصح بالإكثار من الخضروات والشوربات والسلطات.

■ لا ينصح بتناول المأكولات المقلية في رمضان، بل يفضل محاولة التخفيف منها، إذ يعمل الطعام المقلي على إحداث حالة عسر في عمل الجهاز الهضمي.. كما أنه يزيد من الوزن. وبدلا من تناول الأطعمة المقلية، يمكن الاستعاضة عنها بالمأكولات المشوية، لقلة الزيوت والدهون فيها.

■ يجب دائما التأكد من شرب كميات كافية من الماء بين فترتي الإفطار والسحور، وذلك للحفاظ على الرطوبة داخل البشرة. بالإضافة إلى ذلك، ينصح بدوام استخدام المرطبات والكريمات التي تساعد على ترطيب البشرة.

■ من أهم فوائد المخللات هو احتوائها على الفيتامينات الموجودة في الخضراوات، أما أهم السلبيات فهي احتواؤها على كمية كبيرة من الملح لحفظها، وهو ما يمكن أن يسبب ضررا للمصابين بارتفاع ضغط الدم.

أطباق حورية المطبخ برعاية نستله

◆ الطبق الرئيسي

بيتزا بالفلفلة المشوية

المقادير:
عجينة البيتزا
500 غ فرينة
3 ملاعق كبيرة زيت الزيتون
ملعقة كبيرة ملح
ملعقة كبيرة سكر
2 ملعقة كبيرة خميرة الخبز
ملعقة كبيرة أعشاب منكهة أو زعتر
ما بين 400 ملل إلى 450 ملل ماء دافيء حسب نوع الفرينة
صينية بيتزا مدهونة بالزيت أو المرڤرين.

الطريقة:
تخلط الفرينة، السكر، الزيت والأعشاب ثم ييبس الخليط، تضاف الخميرة ونبدأ بإضافة الماء الدافيء تدريجيا مع العجن ثم الملح، تعجن تقريبا 10 دقائق، تغطى العجينة وتترك لتخمر، ثم تنزل براحة اليد وتشكل أو تفرد في الصينية، تغطى بطبقة من حشوة الفلفلة، تزين بحبات الزيتون ثم تدخل الفرن المسخن 400 درجة لتخبز تقريبا 15 إلى 20 دقيقة حسب حجم البيتزا.
تخرج من الفرن، ترش بقليل من الجبنة، ترجع للفرن تحت الشواية دقيقتين لتذوب الجبنة فقط، تخرج من الفرن تقطع وتقدم ساخنة.

مقادير الحشوة:
1 كلغ فلفل حلو أحمر وأخضر، فلفل حار حسب الذوق، 3 حبات طماطم كبير، 5 فصوص ثوم، 4 ملاعق كبيرة زيت الزيتون، ملح وفلفل أسود حسب الذوق، زعتر، وزيتون للتزيين، جبنة.
الطريقة يشوى الفلفل الأحمر والأخضر والفلفل الحار ثم الثوم، تقشر هذه الخضر وتقطع.
في مقلاة على النار تضع زيت الزيتون، الثوم والفلفل الحار وتقلى، نضيف الطماطم المقشرة، والمقطعة تخلط ونتركها تتجمر قليلا.
نضيف الفلفل المشوي، الملح، الفلفل الأسود، يترك المزيج على نار خفيفة جدا إلى أن يتجمر ويصبح كثيفا شيئا ما، نتأكد من الطعم والملح.

النصائح:
أنصح برش البيتزا بزيت الزيتون بعد إخراجها مباشرة من الفرن.

◆ المقبلات:

بوراك بالخضار والعدس

المقادير:
كمية من الديول
كأس كبير: عدس مسلوق
حبة بطاطا مسلوقة مقطعة مربعات
2 حبات جزر مسلوقة مقطعة مربعات
حبة بصل كبيرة مفرومة
فلفل حار حسب الذوق
5 حبات فصوص ثوم
ملعقة صغيرة فلفل أسود
ملح حسب الذوق
حبة باذنجان مقطعة مربعات ومقلية (اختياري)
كزبرة طازجة مفرومة
قطعة كرافس مقطعة قطع صغيرة جدا
بصل أخضر حسب الذوق
البهارات
ملعقة كبيرة كزبرة يابسة (بودرة)
ملعقة كبيرة بسباس مطحوم خشن
ملعقة كبيرة ونصف كمون مطحوم
ملعقة صغيرة (paprika)
زيت لقلي البوراك

الطريقة:
في طنجرة على النار نضع قليلا من الزيت ونقلي فيه البصل، الثوم، والفلفل الحار، نضيف الملح والفلفل الأسود، إلى أن نحصل على مزيج بلون ذهبي غامق قليلا، نضيف باقي المكونات مع البهارات والأعشاب والبصل الأخضر يخلط ويترك ليبرد.
تفتح حبات الديول وتحشى كل ورقة بكمية من الخلطة، تغلق جيدا، ثم تقلى في زيت ساخن مع التقليب المستمر.
تصفى من الزيت، ثم تقدم مع عصير الليمون.

النصائح:
يمكن تجهيز كمية من البوراك ثم يجمد، يخرج 10 دقائق قبل أن يقلى ويقطّر من الزيت.





◆ الحلو:

كعكة مقلوبة بالموز

المقادير:
3 حبات موز
عصرة ليمون (تقريبا 1 ملعقة كبيرة)
2 ملعة سكر بني أو أبيض
100غ شوكولاطة سوداء
100غ زبدة
3 حبات بيض
40 غ سكر
40غ فرينة
2 ملعقة كبيرة مايزينة
صينية مدورة مدهونة ومرشوشة بالفرينة.

الطريقة:
1 – قطع الموز إلى دوائر متوسطة الحجم، ثم ترش بعصير الليمون.
2- نضع في مقلاة على النار 2 ملعقة كبيرة سكر بني، ليذوب قليلا دون حرقه، نضيف عليه ملعقة زبدة ونخلط ثم نضع الموز المقطع ونحاول خلطه دون طحنه كي نحافظ على شكله وقوامه.
3 يبعد من على النار، يسكب بحذر فوق الصينية يفضل استعمال صينية زجاج.
تحضر كريمة الشوكولا
1 على حمام مائي تذوب الشوكولا 100غ مع الكمية المتبقية من الزبدة.
يخلط المزيج بواسطة ملعقة ليتجانس، يبعد من على النار ويترك.
2- يخفق البيض مع السكر والفانيلا ثم تضاف الفرينة المنخولة مع المايزينة دون الإكثار من الخفق.
3- تضاف الشوكولا المذابة مع الزبدة ثم نسكبه تدريجيا في الصينية المغطاة بطبق الموز.
4- تدخل الفرن المسخن 350د ليخبز 15 إلى 20 دقيقة أقل أو أكثر حسب نوع الفرن.
5- تخرج من الفرن تترك فوق شباك لتبرد قليلا، ثم تقلب فوق صحن التقديم.
6- ترش بالسكر الناعم وتقدم.

اقتراح:
يمكن تقديم التارت دون قلبها، لكن تضاف نصف ملعقة صغيرة خميرة كيميائية في العجينة.

اعـــداد السيـدة : نـــادية بوغلوس

تصوير: علاء بويموت

◆ المقبلات: خبيزات صغيرة بالحليب

المقادير:

500غ فرينة – 30 سل حليب – 2 م ك خميرة الخبز – 1 بيضة – ملح – جلجلان – 1/2 م ص سكر.

للحشو: كاشير أو باتي – أوراق السلاطة – المايونيز – طماطم مقطعة إلى شرائح.

التزيين: خيار مصبر – زيتون أخضر دون علف

الكيفية:

1- في وعاء اخلطي الفرينة والخميرة والسكر والملح ثم البيضة ثم اعجني بالحليب حتى تصبح العجينة لينة.

أتركيها تخمر مرة ثم أعيدي عجنها قليلا وشكلي حبات من العجينة بحجم حبة بيض. اطليها بالبيض أو اتركيها تخمر بعد ذلك اطليها مرة ثانية بالبيض ورشي عليها الجلجلان. ادخليهم داخل الفرن درجة الحرارة 240! حتى يصبح لونهم ذهبيا.

3- قطعي الخبزات أفقيا ثم ضعي قليلا من المايونيز وورقة السلاطة وشريحة من الباتي والطماطم. اغلقي الخبيزات ثم ثبّتي كوردون مزين بحبة زيتون أو خيار مصبّر لغلق الساندويتش.



◆ الطبق الرئيسي: كرنب محشي

المقادير:

رأس كرنب، 300غ لحم مرحي، حبة بصل مبشورة، معدنوس مقطع رقيقا، ملح ، فلفل أسود، م ك خل.

صلصة حمراء – 2 حبات طماطم – 1 م ص معجون الطماطم – 2 فصوص ثوم – فلفل أسود – فلفل أحمر، ملح – 1/2 م ص سكر، 2 كؤوس ماء.

الطريقة:

1- في قدر به ماء وملح وقليل من الخل، غلي أوراق الكرنب.

2- في صحن حضري الحشو: اللحم المرحي والبصل والمعدنوس والفلفل الأسود والملح يخلط جيدا.

3- حضري صلصلة الطماطم بطهي كل المقادير للصلصلة ثم ارحيها.

4- ضعي أوراق الكرنب في قالب ثم ضعي الحشوة بعد ذلك غطي بأوراق الكرنب ثم أسقي به الأكلة بصلصلة الطماطم وضعي في الفرن 200! مدة حوالي 20د إلى 25 د.

◆ حلو: تارتلات بالليمون والمورانق

العجينة:

300 غ فرينة – 1 حبة بيض – 200غ مارڨارين طرية – 2 م ك سكر – ملح – قليل من الماء – قرصة من خميرة الحلوى.

الكريمة: عصير 3 حبات ليمون – كأس ونصف ماء – 3 م ك مايزينة – 6 م ك سكر (حسب الذوق) – 3 صفار بيض.

التزيين: 3 بياض البيض – 4 م ك سكر مسحوق.

الكيفية:

1- في صحن اخلطي الفرينة، الخميرة، الملح، البيض والمارڨارين ثم تعجن بالماء واتركيها ترتاح مدة 10 د.

2- في طنجرة ضعي عصير الليمون والماء والسكر والمايزينة على نار هادئة وحركي حتى تصبح خاثرة جدا، خارج النار أضيفي لها صفار البيض وأنت مستمرة في الخلط.

3- اخلطي بياض البيض بالخلاط الكهربائي حتى يصبح كالثلج ثم أضيفي السكر.

4- أبسطي العجينة بالحلال ثم ضعيها في قالب واثقبيها بالشوكة وادخليها داخل الفرن مدة 15د 200!.

5- اخرجي التارت من الفرن، ضعي عليها الكريمة وزينيها بالمورانڨ وارجعيها إلى الفرن حتى يصبح المورانغ ذهبيا.

إرشادات غذائية

فوائد السلق الطبية

هو غني بالماء والمعادن خصوصا الحديد، الكالسيوم. وبفيتامين ب وحمض الفوليك الضروري للحوامل والأجنة، وغني بفيتاميني س.

1- السلق ملين للطبيعة، يسكن نوبات تشنج الأمعاء، وهي تنتج عن توتر نفسي يزداد مع سوء الاحوال الجوية في الخريف، وعند تناول المأكولات التي تحتوي الحبوب بشكل مستمر مثل العدس، الفول، الفاصولياء، وغيرها... يطرد السلق الارياح، ويمنع الغازات، يعالج القروح الموجودة بداخل الامعاء.

2- منعم للجلد والبشرة، يعالج الورق الجروح والالتهابات الجلدية عن طريق الاكل وعن طريق وضع الورق على الجروح.

3- السلق ينشط الجسم، يمنع فقر الدم، بسبب الفيتامينات الموجودة فيه والحديد.

4- يكسر العطش، منعش لأنه يعيش بالماء ويحتوي على كثير من الماء، وهو يكثر بالخريف والشتاء.

5- السلق يمنع التهابات الجهاز البولي (الكلى والمثانة).

6- يعالج الصداع وأمراض الشقيقة، مهدئ نفسي، يصفي المزاج ويعالج اعتلاله، يمنع التوتر، والضغط النفسي، والقلق.

7- السلق يعالج الامراض الجلدية مثل البهاق، ومرض الثعلبة، عبر أكله وعبر وضعه على الجلد في المنطقة المصابة .

طريقة حفظ الشاي

يُنصح بحفظ الشاي في أواني مظلمة من المعدن أو البورسالين، لأن الضوء يفسده، كما ينبغي أن يحفظ في مكان جاف، هذا وللشاي فوائد كثيرة تتحقق عند الاعتدال في تناوله، وخير الأمور الوسط كما يقولون، أما الإفراط في تناوله فيؤدي إلى إرهاق الأعصاب وتوترها كما يمنع امتصاص الحديد.

طرق تنظيف الدجاج

- غسلها تحت الماء الجاري أو الفاتر.
- التخلص من بقايا الريش إن وجد، هذا في حالة إذا كانت الطيور طازجة.
- التخلص من بقايا الجلد والدهون.
- تفرك بالملح والخل والفرينة فركا جيدا للتخلص من آثار الزفر.
- تغسل بالماء جيدا للتخلص من بقايا الفرينة والملح والخل.
- تصفى من الماء وتقطع وتوضع في أكياس نايلون خاصة بالمجمد أو الثلاجة أو تطبخ مباشرة.

أطباق حورية المطبخ برعاية نستله

حلوى باللوز

المقادير :

• علبة من الحليب المركز المحلى نستله • 400 غ من اللوز المحمر والمكسر • 100 غ من الجلجلان المحمر • 100 غ من الشكلاطة السوداء • 100 غ من الشكلاطة البيضاء.

طريقة التحضير :

• يحضر الكراميل بوضع علبة الحليب المركز المحلى نستله في قدرة ماء على النار ونتركها لمدة ساعتين • تفتح وتترك حتى تبرد • إمزجي كراميل الحليب المركز المحلى نستله مع اللوز • أفرشي الخليط فوق البلاستيك الغذائي ولفيه ثم ضعيه في الثلاجة لمدة 30 دقيقة • إغطسي العجين في الجلجلان المحمر وغطيه بورق الألمنيوم • إتركي العجين يبر د لمدة 10 دقائق • قطعي العجين قطع صغيرة وزينيها بالشكلاطة السوداء والبيضاء المذوبة.

◆ الطبق الرئيسي: كتف غنم مطبوخة على البخار

المقادير

كتف غنم قطع كبيرة
نصف ربطة معدنوس مفروم
ملعقة كبيرة كمون مطحون خشن
ملعقة كبيرة ملح
عصير حبة ليمون كبيرة
ملعقة صغيرة فلفل أسود
خضار مشكلة حسب الذوق مسلوقة أو صوتيه في الزيدة – تقدم جانب اللحم.

طريقة التحضير:

1- يوضع اللحم في البلاستيك الغذائي ويلف جيدا، ثم يوضع فوق الكسكاس ليطبخ على البخار. ويوضع عليه غطاء يجب أن ينضج تماما ويطرى مثل الزبدة.

المدة تتوقف على حسب كمية اللحم ونوعها.

ملاحظة:

يطبخ بدون أي بهارات (لا فلفل أسود ولا ملح)

يبعد من على النار – ينزع البلاستيك عنه ويدهن بخلطة النقع. ويقدم في نفس الوقت كما هو أو يدخل الفرن ليحمّر قليلا.

مقادير خلطة النقع:

يخلط المعدنوس، عصير الليمون، الكمون، الفلفل الأسود والملح. ثم تطحن كل المكونات لتحصل على قوام كريمي.

النصائح:

- يمكن تحمير اللحم في الفرن بعد طبخه على البخار ودهنه بالخلطة لكن دون المبالغة كي يبقى اللحم طريا.
- يمكن حشو الكتف باللحمة المطحونة المخلوطة بالبصل، المعدنوس، قرفة، ملح وفلفل أسود وحبة بيض.
- تلف اللحمة وتتبع نفس الخطوات.
- يقدم هذا الطبق بجانب صحن من الخضار حسب الذوق، مسلوقة أو مطبوخة على البخار ثم صوتيه في الزبدة.



◆ المقبلات: كورينه بالجبنة والسلمون المدهن

المقادير

كمية من العجينة مورقة
صفار بيضة مخلوطة مع قليل من الحليب والقهوة لدهن الكورينه.

الحشوة

150غ جبنة كريمية أو جبنة المثلثات
50غ كريمة طازجة أو دايب
قطعتي سلمون مدخن مطحون
معدنوس للتزيين
ملح وفلفل أسود حسب الذوق
ملعقة كبيرة كبار
ملعقة صغيرة خردل
سلمون مدخن مقطع صغيرا للتزيين
عصرة ليمون.

الطريقة

1- تخفق الجبنة الكريمية ثم تضاف الكريمة الطازجة البهارات، السلمون المدهن المطحون، الخردل، الكبار – قليل من المعدنوس – يخلط الكل مع عصرة ليمون.

2- تحشى كل جبنة كورينه بملعقة كبيرة تقريبا من هذه الحشوة

تزين بقطع السلمون المدخن وورقة معدنوس وتقدم مع شرائح الليمون.

طريقة عمل الكورينه بالعجينة المورقة

1- تقطع العجينة شرائح (Bandelettes)

2- تدهن بقليل من الماء وتلف على قوالب الكورينه ثم تثبت جيدا

3- توضع في صينية مرشوشة بالماء ومغطاة بورق الشمع

4- تدهن بصفار البيض – تدخل الثلاجة لترتاح 15 دقيقة ثم تدخل الفرن المسخن 350! لتخبز ما بين 20 إلى 30 دقيقة حسب نوع الفرن وحجم حبات الكورينه.

5- تخرج من الفرن وتنزع من القوالب بحذر ثم تترك لتبرد كليا قبل استعمالها.

◆ الحلو: خبز صغير بالشوكولاطة

المقادير:

500غ فرينة + رشة ملح.
ملعقة كبيرة خميرة خبز.
80غ سكر + ملعقة صغيرة فانيلا.
حبة بيض كبيرة.
100ملل كريمة طازجة Crème fraiche.
250 ملل حليب دافئ.
80غ زبدة طرية.
كمية من حبيبات الشوكولا للتزيين.
سكر خشن للتزيين.
صفار حبة بيض مخلوط مع قليل من الحليب والقهوة لدهن الخبز.
صينية مرشوشة بالفرينة أو مغطاة بورق الشمع.

الطريقة:

1- تخلط كل المكونات الجافة.

2- نضع حفرة – تخلط البيضة مع الحليب والكريمة الطازجة نسكب في الحفرة – تجمع العجينة ثم تعجن إلى أن تتماسك ونحصل على عجينة ملساء.

3- نضيف الزبدة على مرتين أو 3، نواصل العجن تقريبا 5 إلى 8 دقائق.

تضاف حبيبات الشوكولاطة ثم تقسّم العجينة وتشكل كرات أو باقات صغيرة – توضع في الصينية وتترك لتخمر – ثم تدهن بصفار البيض ثم تدخل الفرن المسخن 350! لتخبز تقريبا 20 إلى 25 دقيقة حسب نوع الفرن وحجم حبات الخبز.

النصائح:

أنصح بدهن الخبز قبل أن يختمر كي لا ينزل بعد تخميره لأن العجينة طرية وهشة.

- يمكن استعمال زبيب منقوع في ماء الزهر.

عافية بوعايـة
اعـداد السيـدة :نـادية بوغلوس
تصوير: علاء بويموت

هامبرغر بالعجينة المورقة

◆ المقبلات:



المقادير:
500غ عجينة مورّقة – 300غ لحم مرحي – حبة بصل مبشورة – معدنوس مقطع رقيقا – حبة بيض – فلفل أسود – ملح – 2 / 1 ملعقة ص معجون الطماطم – رأس الحانوت (مجموعة من التوابل) .

الكيفية:
– على طاولة مرشوشة بالفرينة، ابسطي العجينة المورقة بالحلال وقطعي مربعات 8 سم بعد ذلك حطي الحشو.
– في صحن اخلطي جيدا اللحم والبصل والمعدنوس والملح والفلفل الأسود ومعجون الطماطم وراس الحانوت، اخلطي جيّدا ثم شكلي كويرات بحجم حبة جوز بعد ذلك أبسطيها بشكل مستدير.
– خذي مربعين من العجينة المربعة، الأولى ادهنيها بالبيض ثم ضعي حبة من الحشو ثم غطيها بالمربعة الثانية وقطعي بحجم الحشوة شكلا مستديرا، ادهني بالبيض وزيني بحبة زيتون، أدخلي داخل الفرن 240° حتى يصبح لونه ذهبيا.

فلفل في الفرن

◆ الطبق الرئيسي:



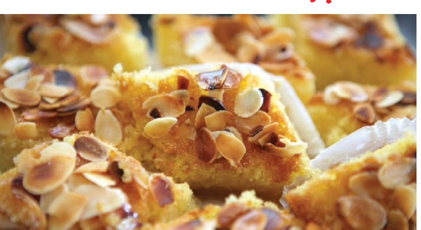

المقادير:
300غ لحم مرحي – كأس أرز – فلفل حلو – معدنوس – فلفل أسود – ملح – زيت للقلي – صلصلة حمراء – 3 فصوص ثوم مبشورة.

الكيفية:
1– في طنجرة ضعي كأس من الماء حتى يغلي به ملح وفلفل أسود ثم أضيفي الأرز واتركيه لمدة 15د. ثم صفيه.
2– نظفي الفلفل واثقبيه (أي انزعي له الزريعة).
3– في وعاء اخلطي اللحم المرحي والفلفل الأسود والملح والمعدنوس والأرز والثوم .
4– أحشي الفلفل ثم إقليه في زيت ساخنة، بعد ذلك انزعي منه القشور وضعيه في قالب، اسكبي علية الصلصة الحمراء وادخليه داخل الفرن حتى يتشرب ثم قدميه مرشوشا بالمعدنوس.

كيفية تحضير الصلصة الحمراء:
2 حبات طماطم – 2 فصوص ثوم – 2 / 1 م ك فلفل أسود – 1 م ص طماطم مصبرة – 2 / 1 م ك فلفل أحمر – قليل من الملح – 2 / 1 م ص سكر + 2 كؤوس ماء.

خبزة معسلة

◆ حلو:

المقادير:
رطل دقيق متوسط – 125غ مارڤارين طرية – 2 حبات بيض – 160غ سكر عادي – علبة ياؤورت عادي – كيس خميرة كيماوية – قشور حبة ليمون – 2 / 1م صغيرة بيكاربونات.

الشربات: 300غ سكر – 2 / 1 ل ماء – عصير حبة ليمون.
للتزيين: 50غ لوز منسل محمّر.

الطريقة:
1– في صحن اخلطي المارڤارين والسكر بالخلاط الكهربائي حتى يتضاعف حجمه، ثم أضيفي بيضة تلو البيضة وأنت تخلطي ثم الياؤورت وقشور الليمون، بعد ذلك الدقيق والخمارة والبيكاربونات
2– افرغي الخليط داخل سنيوة مدهونة بالزبدة وادخليها داخل الفرن 200° حتى يصبح لون الخبزة ذهبيا.
3– تحضير الشاربات: في طنجرة ضعي الماء والسكر وعصير الليمون اتركي الكل يطهى مدة 25د.
4– شربي الخبزة بعد أن تخرجيها من الفرن ثم زينيها باللوز المنسل.

إرشادات غذائية

السمك

يعتبر السمك من المصادر الغنية بالبروتين وأثبتت الأبحاث أهمية أكل السمك، خاصة في العمر ما بعد سن الأربعين، لأنه يحمي من أمراض العصر وخصوصاً الجلطات الدموية.

استعمالات وفوائد السمك الطبية
1. هو غني بالبروتينات التي تحتوي أحماضا أمينية مهمة مثل الارجنين، التريبتوفان، وغيرها... وهي مهمة للمحافظة على أنسجة الجسم ولبناء ما يحتاجه الجسم في عمليات الترميم التي تحدث لأنسجة الجسم.
2. يعتبر السمك مصدراً مهماً من مصادر اليود والفوسفور. وهذه ضرورية للأسنان والعظام والدم، وهو مصدر مهم للكالسيوم .
3. يحتوي السمك على فيتامين «أ» و«د». هذه الفيتامينات موجودة في كبد السمك.
4. لحم السمك لا يحتوي على أشباه السكر، الغلوكسيدات، لذلك يعطى لمن يتبع حمية غذائية لتخفيف الوزن.
5. يقوم الفوسفور الموجود بالسمك، خاصة أنواع السردين، بتنشيط الذاكرة وله دور مهم في بناء العظام.
6. يحتوي السمك على نسبة عالية من حمض الغلوتميك، وهي مادة ضرورية لوظائف الدماغ والأعصاب والأنسجة.
7. الأهم من كل ذلك، وجود مادة الأوميغا3. الموجودة في دهن السمك وجميع ثمار البحر، وعلى عكس الكوليسترول الذي يضر بصحة الانسان، فإن احتواء دهن السمك على مادة أوميغا يمنع إصابة الأجسام بالجلطات الدموية التي تصيب القلب والدماغ، فإن كانت الدهون الموجودة في الحيوانات من غنم وبقر تضر بالصحة، فإن دهن السمك مطلوب لصحة الجسم البشري، لأنه كلما كثُر دهن السمك كثُرت فيه مادة أوميغا. جميع الأسماك تحتوي في جسمها على أوميغا3. ولكن هنالك أنواع من الأسماك تحتوي على نسبة أكبر من هذه المادة، ففي بعض الأسماك تشكل الدهون 1٪ من الوزن، وفي أنواع أخرى 2٪ من الوزن، وفي سمك التونة تبلغ النسبة 15٪، وأهم أنواع السمك التي تحتوي على نسب عالية هي: التونة، السردين، السلمون، سمكة الإسكمبري.
يفضل لمرضى القلب تناول السمك ثلاث مرات في الأسبوع لإحداث وقاية تامة، إلا أن أبحاثا حديثة أثبتت أن أكل السمك ولو مرة في الشهر يحدث وقاية جيدة. إن مادة الأوميغا موجودة في السمك وجميع المخلوقات المائية بنسب مختلفة، وهي عبارة عن أحماض دهنية متعددة غير مشبعة.
8. يقوي السمك ويغذي الجسم، وخاصة الطاقة التناسلية، بشكل خاص بيض سمكة «الحفش». وهو ما يسمى «كافيار».

أطباق حورية المطبخ برعاية نستله

حلوى صغيرة بالكريمة

المقادير :
• 1 علبة من الحليب المركز المحلى نستله • 120 غ من الفارينة • 80 غ من السكر اللاّمع • 1 خميرة الحلوى • 4 بيضات • 200 غ من الشكلاطة • 100 غ من الكاوكاو المحمر.

طريقة التحضير :
• يحضر الكراميل بوضع علبة الحليب المركز نستله في طنجرة ماء على النار ونتركها لمدة ساعتين • يضرب البيض مع السكر جيدا بالخلاّط الكهربائي • نضيف إليه الفارينة مع الخميرة ونتابع حتى ينذمج الخليط • نصب العجين المتحصل عليه في قالب مغطى بورق السيلفيريزي مدهون بالزبدة • ندخل القالب إلى الفرن المسخن على درجة حرارة 180°C لمدة 15 دقيقة • عندما ينضج العجين نخرجه من الفرن حتى نحصل على قطعة مستطيلة من الجينواز • عندما تبرد الجينواز تدهن بالكراميل ثم تلف • عندما تذوب الشكلاطة تغطس فيه حصص الحلوى وتزين بعد ذلك بقليل من الكاوكاو المحمر والمكسور.

ڤراتان البطاطا والكوسة

◆ الطبق الرئيسي:

المقادير:
500غ كوسة
500غ بطاطا
فلفل حار حسب الذوق
2 حبة بصل شرائح
2 فص ثوم أو أكثر حسب الذوق
ملح وفلفل أسود حسب الذوق
300 ملل كريمة طازجة
100 ملل حليب سائل
2 ملعقة كبيرة زبدة
3 ملاعق كبيرة زيت الزيتون
رشة جوزة الطيب
نصف ملعقة صغيرة كروية مطحونة
جبنة امنتال أو ڤريير.

الطريقة:
تقطع البطاطا دوائر والكوسة شرائح.
نضع زيت الزيتون في طنجرة على النار مع الملح والفلفل الأسود يقلى قليلا ثم نضيف الثوم نخلطه ثم تبعد من على النار.
في نفس الطنجرة نضيف الزبدة ثم تقلى البطاطا قليلا ثم الكوسة مع الملح والفلفل الأسود والكروية الفلفل الحار وتخلط.
تخلط الكريمة الطازجة مع الحليب، الملح، الفلفل الأسود ورشة جوزة الطيب والجبنة.
نسكب هذه الحشوة في صينية مدهونة، ترش بقليل من الجبنة وتغطى بالكريمة المخلوطة بالحليب تدخل الفرن المسخن 350° تقريبا 30 إلى 40 دقيقة ثم توضع تحت شواية الفرن دقيقتين لتحمر ثم تخرج وتقدم.

النصائح:
يمكن استعمال الحليب فقط بدلا من الكريمة الطازجة.
– يمكن دهن الصينية بفص ثوم ثم وضع الحشوة للحصول على نكهة وطعم شهي للڤراتان.

حلوى لامونة

◆ الحلو:



المقادير:
1 كلغ فرينة
250غ سكر
250 ملل زيت
ملعقة كبيرة فانيلا
قشر الليمون
رشة ملح
4 ملاعق كبيرة حليب بودرة
400 ملل ماء دافئ مخلوطة مع 100 ملل ماء الزهر
ملعقة كبيرة ونصف خميرة الخبز.

الطريقة:
1– تخلط الفرينة، السكر، الملح، الزيت الحليب بودرة وقشر الليمون – يبسس الخليط.
2– تضاف الخميرة ثم الماء الدافئ مع ماء الزهر تدريجيا مع جمع العجينة دون عجنها – تغطى وتترك لترتاح وتختمر ويتضاعف حجمها.
في هذه المرحلة تعجن قليلا ثم تترك مرة أخرى تختمر – ثم تنزل براحة اليد دون العجن وتشكل حسب الذوق، تغطى وتترك لتختمر ويتضاعف حجمها.
تدهن بصفار بيضة مخلوطة بقليل من الحليب والقهوة، ترش بالسكر وتدخل الفرن المسخن تقريبا 30 إلى 35 دقيقة على درجة حرارة فرن 325° أقل أو أكثر حسب نوع الفرن وحجم حبات لامونة تخرج من الفرن توضع فوق شبك لتبرد تماما.

النصيحة:
يفضل ترك لامونة تبرد تماما قبل تقطيعها.
يمكن دهن وجه لامونة بمربى المشمش.

كيش بالأعشاب والجبنة

◆ المقبلات:

المقادير:
العجينة
250غ فرينة
120غ زبدة أو دهن نباتي
نصف ملعقة صغيرة ملح
ملعقة صغيرة سكر
80 ملل ماء بارد جدا
ملعقة كبيرة إكليل الجبل
صينية تارت غير مدهونة.

الطريقة:
1– يذوب الملح والسكر في الماء البارد
2– تخلط الفرينة مع إكليل الجبل والزبدة ثم تبسس
3– نضع حفرة ونسكب فيها الماء ونجمع العجينة دون العجن – توضع في كيس بلاستيكي ثم تدخل الثلاجة لترتاح ساعة أو أكثر.
4– تخرج من الثلاجة، تفرد في الصينية – يوضع عليها ورق الشمع من حمص وتدخل الفرن المسخن 350° لتخبز نصف خبز – بمجرد ما تحمر الأطراف – ينزع ورق الشمع مع الحمص ونواصل خبزها تقريبا 5 إلى 10 دقائق.
5– تخرج من الفرن تحشى بحشوة الأعشاب والجبنة وترجع للفرن مرة أخرى لتخبز ما بين 20 إلى 25 دقيقة.

مقادير الحشوة:
ربطة معدنوس مفروم
4 ملاعق كبيرة بصل أخضر
200غ جبنة كريمية
جبنة امنتال أو ڤريير
5 حبات بيض
100 ملل حليب
ملح وفلفل أسود حسب الذوق
2 فص ثوم
2 ملعقة كبيرة زيت الزيتون.

الطريقة:
نضع زيت الزيتون في طنجرة على النار مع البصل، الثوم الملح والفلفل الأسود يذبل قليلا ثم يبعد من على النار، يضاف البصل الأخضر والمعدنوس، تخلط ثم تضاف الأجبان.
يخفق البيض مع الحليب، الملح، الفلفل الأسود ورشة جوزة الطيب – يخلط مع خلطة الأعشاب والأجبان ثم يسكب في التارت.

النصائح:
من الضروري استعمال الزبدة أو الدهن النباتي البارد والماء البارد جدا لضمان نجاح العجينة

تورت بالدجاج

◆ المقبلات:



المقادير:

500 غ عجينة مورقة ـ أبيض الدجاج ـ حبة بصل ـ 100غ زيتون أخضر دون علف مقطع إلى دوائر ـ ملح ـ فلفل أسود ـ عصير حبة ليمون ـ بيضة ـ زيت ـ 100 جبن.

الطريقة:

1) في طنجرة حمسي أبيض الدجاج المقطع إلى مكعبات صغيرة مع البصل المقطع طولا حتى يطهى، أضيفي إليه الملح والفلفل الأسود

2) غلي الزيتون في الماء وعصير الليمون ثم صفيه وأضيفيه إلى الخلطة الأولى

3) أبسطي العجينة المورقة وقسميها إلى قسمين، ضعي القسم الأول داخل القالب المستدير ثم ضعي الحشو مع الجبن واغلقي بالقسم الثاني

إدهني الوجه بالبيض وزيني حسب ذوقك، ضعي التورت داخل الفرن 240° حتى يصبح لونهاذهبيا.

المشيمش

◆ الطبق الرئيسي:



المقادير:

ـ أبيض الدجاج ـ بصلة مبشورة ـ فلفل أسود ـ قرفة ـ ملح ـ 1 م ك سمن ـ 2 م ك زيت.

مقادير أخرى:

ـ معدنوس مقطع رقيقا ـ نصف بصلة مهشمة ـ حبة بيض ـ فلفل أسود ـ ملح ـ فرينة ـ زيت للقلي.

الطريقة:

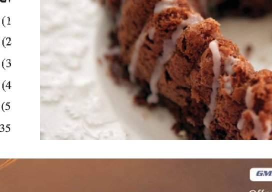
1) في طنجرة حمسي البصل في السمن والزيت ثم أضيفي الدجاج واتركي الكل يتقلى لمدة 10د، ثم مرقي بثلاثة كؤوس من الماء الدافئ واتركي الكل يطهى لمدة حوالي 25د.

2) فتتي الدجاج واخلطي إليه البصل والمعدنوس والبيضة والملح والفلفل الأسود ثم شكلي كريات بحجم حبة جوز مرريها في الفرينة، بعد ذلك إقليها في زيت ساخنة.

3) ضعي الحبات المقلية داخل المرق واتركيها تتخثر ثم رشي عليها المعدنوس.

حلوى بالشكولاطة

◆ حلو:



المقادير:

ـ 4 صفار بيض ـ 100 سكر مسحوق ـ 100غ شكولاطة ـ 80 غ مارقارين ـ 80 غ فرينة ـ 1 كيس خميرة كيمياوية ـ 4 بياض بيض ـ قرصة ملح.

الكيفية:

1) في صحن اخلطي صفار البيض بالخلاط الكهربائي والسكر حتى يصبح الخليط أبيض

2) ذوبي الشكولاطة في حمام مائي والزيدة

3) اخلطي بياض البيض بالخلاط الكهربائي حتى يصبح كالثلج بإضافة قرصة من الملح

4) اخلطي الشكولاطة إلى صفار البيض ثم أضيفي الفرينة والخميرة، بعد ذلك بياض البيض.

5) أفرغي الخليط في قالب مدهون بالزيدة والفرينة وأدخلي الحلوى داخل الفرن 200° حوالي 35د.

إرشادات غذائية

العنب :

يعتبر العنب من الفواكه ذات القيمة الغذائية والعلاجية الجيدة، وقد عرف منذ قديم الزمان حيث تناوله الصينيون والهنود رغبة في الاستفادة من القيمة الغذائية العالية الموجودة فيه. ويوجد العنب بالألوان مثل الأبيض الأخضر وكذلك الأسود والأحمر. كما أن العنب يؤكل ناضجا أو عصيرا أو يجفف كما في الزبيب، حيث تعتبر جميع طرق استهلاكه مفيدة وغنية وعالية القيمة الغذائية.

وبتحليل العنب وجد انه يحتوي على حوالي 95٪ من وزنه ماء، وعلى 7 غرامات غلوكوز (سكر العنب) و1 غرام دهون وحوالي 16 غرام كربوهيدرات ونصف غرام بروتين بالإضافة إلى مجموعة من أملاح العناصر هي أملاح البوتاسيوم والكالسيوم والفوسفور والحديد وبعض الفيتامينات وأهمها فيتامين (ب) وكذلك (أ) و(ج).

كما انه يعطي حوالي 70 سعرا حراريا.

فوائد صحية للعنب :

■ يساهم العنب في خفض الضغط المرتفع، حيث انه يعتبر مدرا للبول لاحتوائه على نسبة عالية من البوتاسيوم.

■ ومن محتويات العنب خاصة القشرة، مجموعة من عناصر فيتامين (ب) المركب والذي يحتاجه الجسم في نواح كثيرة خاصة لسلامة الجهاز العصبي.

■ العنب مصدر غني بالألياف فيحتوي على حوالي 3 ,4٪، والألياف لا تعتبر عنصرا غذائيا، ولكن ثبت أن لها فوائد صحية عديدة فهي تمنع حدوث الإمساك.

■ يخفض الحموضة وخصوصا الحموضة التي تنتج عن عسر الهضم، لأن العنب يحتوي على العديد من الأحماض الطبيعية ذات التأثير القاعدي حيث تعادل الحموضة، فهو يعادل أو يشابه الحليب وهو أسهل من الحليب في الهضم.

■ للعنب قيمة علاجية عالية، وخصوصا للأشخاص الذين يعانون من اضطرابات أو ضعف في الكلى حيث يحتوي العنب على نسبة جيدة من الماء والأملاح بكميات مناسبة، كما انه يساهم بشكل جيد في عملية تصفية الدم وتنقيته من السموم.

■ أوراق العنب إذا طبخت وأعدت مثل الشاي فإنها تفيد في إدرار البول وتنظيف الكلى والمثانة من الأملاح.

■ تؤكد الأبحاث أن المدن التي يعتمد سكانها في أكلهم على العنب الطازج تقل إصابتهم بالأمراض السرطانية بفضل ما للعنب من أثر فعال في تنقية الدم وإزالة السموم والاضطرابات المفاجئة في نمو أنسجة الجسم.

■ يجب التشديد على غسل العنب عدة مرات بالماء، وذلك لإزالة المواد الكيماوية.

جمالك والعنب

يحتوي عصير العنب وبذوره على السكريات والفيتامينات وأحماض الفواكه التي تعمل على نعومة الجلد وتقشيره للتخلص من الخلايا الميتة.. أما المواد الموجودة في بذر العنب فهي تشد الجلد وتحارب الذرات الحرة التي تؤثر على أنسجة الجلد.

بسكويت للأطفال

المقادير :

• 225 غ من الفارينة • 125 غ من الزبدة • 125 غ من السكر • أصفر بيضتان • ملعقة كبيرة من الفانيلا • علبة من الحليب المركز المحلى نستله.

الحشو :

• لوز مكسّر • جوز الهند الملون والمبشور • شكلاطة محكوكة.

طريقة التحضير :

• يحضر الكراميل بوضع علبة من الحليب المركز المحلى نستله في قدرة ماء على النار ونتركها لمدة ساعتين • خلطي الزبدة، السكر، الفارينة، أصفر البيض وسكر الفانيلا • ضعي العجين المتحصل عليه في الثلاجة لمدة 10 دقائق • أخرجي العجين من الثلاجة وأفرشيه ثم قطعيه على أشكال متنوعة وأدخليه للفرن المسخن على درجة حرارة 180°C لمدة 8 حتى 10 دقائق • ضعي البسكويت فوق مصفاة ثم صبي عليه الكراميل • رشي البسكويت بجوز الهند أو اللوز المبشور أو الشكلاطة المحكوكة ثم قدميه.

شوربة الشوفلور

◆ المقبلات:

المقادير:

رأس شوفلور مقطع
حبة بصل مفرومة
2 حبة بطاطا
ملح وفلفل أسود حسب الذوق
زعتر طازج أو يابس
1 لتر مرق دجاج أو ماء مع مكعب دجاج
رشة جوزة الطيب
ملعقة كبيرة زبدة
ملعقة كبيرة زيت الزيتون
بصل أخضر مقطع للتزيين

الطريقة:

1- نضع الزبدة والزيت في طنجرة على النار مع البصل، الملح والفلفل الأسود، نقلي قليلا ثم يضاف الشوفلور والبطاطا مع التحريك.

2- يقلى المزيج تقريبا 5 إلى 7 دقائق، ثم يضاف مرق الدجاج، بعد الغليان يغطى ويترك لينضج تقريبا نصف ساعة أو أكثر حسب الكمية على نار خفيفة ثم يطحن وتضاف رشة جوزة الطيب.

يزين بالبصل الأخضر وعصرة ليمون.

اقتراح

يمكن تقديم الشوربة بكمية من الشوفلور المقلي في قليل من الزبدة لزيادة النكهة.

سردين محشي ومشوي بالفرن

◆ الطبق الرئيسي

المقادير:

1 كلغ سردين
حبة بصل كبيرة
2 ملعقة كبيرة زيت الزيتون أو زيت نباتي
نصف رأس ثوم مفروم
ربطة معدنوس
ربطة سلق مغسولة ومقطعة
قطعة خبز بايتة مقطع صغيرا
ملح وفلفل أسود حسب الذوق
ما بين 5 إلى 6 حبات بيض
4 حبات طماطم مقطعة دوائر (أكثر أو أقل حسب الحاجة)
2 حبة ليمون مقشر ومقطع دوائر أو شرائح
صينية فرن مدهونة بالزيت

الطريقة:

1- ينظف السردين، ينزع الرأس، الشوك ثم تفتح حبة السردين على اثنين

2- نضع الزيت في مقلاة أو طنجرة على النار، نقلي الخبز المقطع ثم يصفى ويترك جانبا

3- في نفس المقلاة نضع البصل، الملح والفلفل الأسود ويقلى قليلا، نضيف الثوم ونقلي ثم المعدنوس والسلق ونواصل التقلية على نار خفيفة

4- نضيف الخبز المقلي ونخلط

5- نخفق البيض قليلا بواسطة ملعقة أو فرشاة ثم نسكبه على المزيج (البصل، الثوم، المعدنوس، السلق والخبز) ونخلط بسرعة ليتماسك فقط

6- نبعد الطنجرة من على النار ثم نحشي كل حبة سردين بملعقة كبيرة من هذه الحشوة ثم تلف

7- توضع في الصينية المدهونة بالزيت وتغطى بدوائر الطماطم وشرائح الليمون

8- نرش بقليل من الفلفل الأسود، الملح الخشن، فلفل أحمر حلو وقليل من الزيت أو زيت الزيتون ثم تدخل الفرن المسخن 350° لتشوى ما بين 30 إلى 35 دقيقة حسب الكمية ونوع الفرن.

ميلك شايك

◆ الحلو:

المقادير:

500غ كريمة مثلجة
200 ملل حليب سائل
2 ملعقة كبيرة رايب (اختياري)
300 غ فراولة
ملعقة كبيرة عسل
أكواب للتقديم

الطريقة:

- تخلط كمية من الفراولة مع الكريم فلاصيه والحليب والعسل والرايب وتطحن

- تسكب في الأكواب وتزين بالفراولة أو حسب الذوق

اقتراح:

يمكن طحن الكيوي أو البطيخ الأخضر وإضافته بين الطبقات لزيادة اللون والطعم.